

হকলোন গুমিরোল

ইজবা —

কেত্রি, কাল। সিংহ
কোংপাল কেত্রি লৈকাই।



Health is Wealth

WHY SUFFER?

By Dr. Wigmore, U. S. A.

*

Issued

in

Commemoration

of the

SIXTH

DEATH

ANNIVERSARY

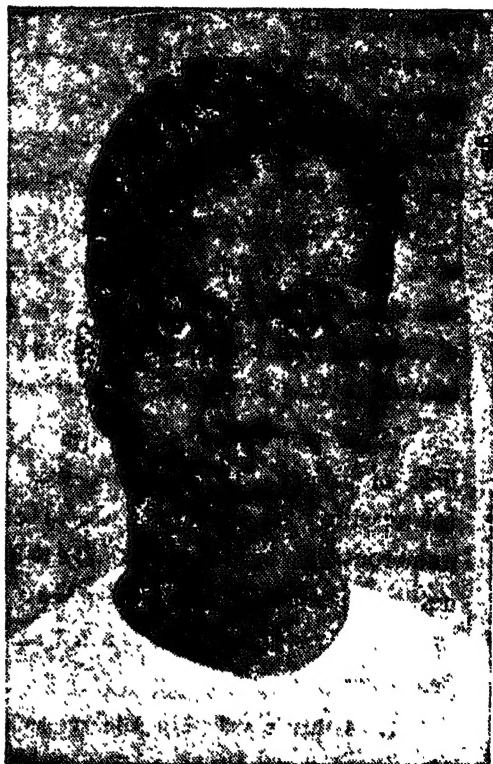
of

SHRI TELEM

JOGENDRAJIT

*

14th DECEMBER '...



Shri T. Jogendr jit Singh

LIVE RIGHT LIFE. WORSHIP GOD. THAT IS ALL. - SHIVPURI PAGE

WHEAT GRASS

Based on the book 'WHY SUFFER'

by Dr. Wigmore, U.S.A.

Dr. Ann Wigmore has been conducting experiments on the curable and incurable diseases that afflict mankind all through the ages and explain in her books (on various articles) that 'Wheat Grass Juice' can be an effective tonic and good in curing the multifarious troubles. She prescribes no pre-condition in taking the Wheat Grass Juice. Now her experiments, we can confidently boast have proved to be successful in as much as she was able to prove to the World that the Wheat Grass Juice is a very potential tonic and can cure many diseases of normal nature, diseases of abnormal and diseases which are incurable by Modern Science. This is typified when Dr. Wigmore was able to show to the World wonderful results on more than 350 kinds of diseases have been cured by the application of the Wheat Grass Juice.

Under-nutrition or Mal-nutrition is the characteristic feature of a majority of Indian population. Unfortunately, no machine can show what nourishment the ailing body lacks and no group of Savants—no matter how learned—can more than guess. The answer to this and all such diseases is Wheat Grass Juice.

There can be no substitute for experience at least in this field of biology. Opinions received from different persons after taking the Wheat Grass Juice and (they are considerably numerous) in fact that the Wheat Grass Juice has the power to nullify successfully and combat any kind of diseases. Some of such diseases where this can act and restore normalcy are given below :—

1. Arthritis and Skin Allergy—suffering from 12 years.
2. Grey and falling hair—turns black.
3. Weakness and general debility.
4. Stone in kidney.
5. Heavy work—Mental or Physical.
6. Pyorrhoea and other dental infections.

7. Weak eye-sight.
8. Deficit of Vitamin 'A' and others.
9. The Juice and the pulp of Wheat Grass effectively used on wounds, burnt skins, etc. The improvement is much faster than antiseptic ointments.
10. Serious cases of heart-diseases, acute pain of stomach, infection in digestive system, gas troubles, paralysis, asthma, constipation etc. leukemia Lukoderma diabetes cancer and many other incurable diseases.

Thousands of persons, sick or healthy, have found the advantages and benefits of Wheat Grass in a very short time without changing their daily normal food. Such being the case, one can imagine the results if this juice were taken with simple and nutritional food.

In our country patients suffering from Chronic diseases and diseases with long and painful cure are generally classified as incurable diseases should stop taking normal food in the beginning for ten days. Coconut water can be taken frequently during day. Juice of Wheat Grass, about one to four ozs. should be taken four times a day. Three ozs. of this juice should also be taken once a day in enema fashion. By doing this body gets all the nutritional elements and no weakness is felt due to fasting. Digestive system gets complete rest. No new poisons are accumulated. Old poisons come out and in a very short period one is freed from disease. Carbohydrates in natural forms, almost all Vitamins and Salts, highest qualities of proteins are found in Wheat Grass and its advantages are miraculous.

METHOD OF GROWING :

Every family can grow wheat grass for regular use in flower pots, 10 20, 30 or more flowers pots can be kept as per individual needs in circular, square or rectangular shape. These pots are arranged in such a way that direct afternoon sun rays can be avoided. WITHOUT USING CHEMICAL FERTILISER, wheat may be grown in one, two or three pots daily. Generally, within 6, 8 or 10 days, Wheat Grass rises to height of 7 to 9 inches. Wheat Grass of 5 to 9 inches height are most advantageous. If they rise more than 7 inches nutritional value is reduced and hence less effective. Wheat Grass, therefore should be used before they are more than 7 inches high to reap maximum advantage.

Grass can be cut by scissors from the surface of soil or can be pulled out with roots. Empty flower pot to be reused for further use. The grass should be cut from the pot when you have spare time. Immediately after cutting they should be washed and ground. The pulp made out of grinding should be kept in a small piece of cloth for squeezing out the juice. To take out maximum juice the above pulp can be ground three or four times. The juice can be taken out by modern Grinder-Mixer Electric Machine.

This juice should be taken by a person immediately but slowly. Except for unavoidable circumstances, this juice must not remain idle, because its efficacy is getting less and less every minute. The medicinal value of juice after three hours is nil. This juice can be taken at any time during a day. Nothing should be taken—solid food or liquid half an hour before and after taking juice. Taste and advantages of juice increases by adding honey.

LEMON JUICE OR SALT MUST NOT BE USED

Wheat Grass can be chewed and juice can be consumed directly if there is lack of time. By chewing grass, teeth and gums become stronger. If chewed three or four times daily, bad mouth-odour (halitosis) can be cured.

The juice of wheat grass is more advantageous than milk, curd and mutton, and much cheaper than them. If grown at home, it is readily available. Even poorest people, for maintaining their health or to regain lost health, can use Wheat Grass. Anybody from newly born baby to oldest in the house can take this juice. New born baby can be given five drops of juice daily to be increased as per need.

This article shows you, in short how you may grow Wheat Grass Indoors without direct sunlight, at all seasons of the year thus furnishing you regularly the LIVE oxygen, LIVE minerals, Vitamins and Trace elements, scientists say are needed for cell rebuilding. You learn how to safely test the effect of Wheat Grass on your own body, in your own home, without expert supervision. Then in just three inspiring weeks, the "OLD" you will give way to a glorious "NEW" who will meet every problem with Serene confidence.

ASK FOR MORE COPIES—

DR. K. BINOD KUMAR SINGH

PRAKRITIC ARC GYA BHAVAN.

Founded by Late T. JOGENDRAJIT SINGH (Yaisakul, Police Lane, Imphal)

Printed and published by Shri O. Mangi Singh for the
 Shri T. Jogendrajit Singh Memorial Committee at the Gita Press,
 Singjamai Bazar, Imphal.

হিব্রম	লামায়
১। ধোনা — সম্পাদকীয়	—১
২। হকচাং কব ১নং মনোবিজ্ঞান —সর্বস্বী স্বামি শিবানন্দ	—৩
৩। চরা হেমবা — মহাত্মা গান্ধী	—২
৪। পুস্তিক — আচার্য্য বিনোবা ভাবে	—১৫
৫। প্রার্থনাগী মতিক ময়াই — শ্রীভাণ্ডার ভোম্পাক সিংহ	—১৮
৬। অচুপ্তগী দর্শন — শ্রীএমঃ নিংথেমজাও সিংহ	—২৩
৭। মহোশাগী লায়য়েংগী মথা— কুমারী ইঙুহুম প্রমোদিনী	—২০
৮। মুক্তি সাধনাগী লেঙমবা পাউজেল— — স্বামী শিবানন্দ	—৪০
৯। শ্রীঅরবিন্দগী পুস্তিগী পান্দম— —ডাঃ কেঃ বিনোদকুমার সিংহ, এনঃ ডিঃ	—৪৩
১০। মহালক্ষ্মীগী ইচ্ছাপত্র — এ, মনিহার শর্ম্মা	—৪৭
১১। মপুংকানা তুংনা হকচাংদা কামবা— — ভেলেম ইবেতোদ্বী দেবী	—৪৯
১২। কাছা চংপা — শ্রীএম, রাইস্কুল সিংহ, বি, এ, রত্ন	—৫২
১৩। অচম্বা চীপ্তাক — সনাবাম রত্নমণি সিংহ	—৫৭
১৪। অরবিন্দগী পূর্ণযোগ —শ্রীপ্রোঃ এম, কীর্ত্তী সিংহ	—৬০
১৫। ঐগী ডাক্তর “নোংমাইজিং” — এন, গজার সিংহ	—৬৩
১৬। তুংবা মাদবা — শ্রীকেদ্রিময়ুম গান্ধীজিং সিংহ	—৬৫
১৭। মহোশাগী লায়য়েং কাউগুমসি —নাউয়েম রাসবিহারি সিংহ	—৬৬

সম্পাদকীয় :

খোঁনা

খোঁনা—ইচম চমই কোঙদোকপদা, অর্থস্ চমই—থবক অমা
তোবা নল্লগা পাঙথোকপা ওম্বগী শক্তি অহুনি। অহুবু অর্থনা চম্বা
অহুক খোঁনা লৈবা হায়বা অহুদি চম্বা নন্তে !

এম, এ, পাস ভোগে নিংলিবা ছাত্রিশিস্ খোঁনা চঃই। মীওই
খরদগী করিগুম্বা হীরম খরদা অথোইবা ওইগে খলিবা মীশকশিংদা
শোয়দনা খোঁনা চঃই। শম্বা হায়রবদা করিগুম্বা হীরম অমদা মায়
পাকে হায়না খলিবা মীওইশিংদা খোঁনা হায়বা অসি তঙাইফদবনি।
অসিগুম্বা পুক্রিং অমস্ হকচাং অনিগী লায়না কোকে হায়রবদি
হায়রিবা খোঁনা অসি মস্তনি। মতম কুইনা নারকবা অনাবা মীওই-
শিংগী অসিবা অনাবা (Chronic disease) অহু ফহনবা তারবদি
মতম শাংনা হকশেলগী নিয়ম ওাকপ তাই পুক্রিং খুহুম চনবা তাই,
“ শির-শি চঙঙ-চঙ ” হায়বা আহা সংযমগা লোয়ননা থবক চংথবা
তাই। নত্রিবমথৈদি রোগগ্রস্ত ওইহুনা লৈগনি হায়বদি অনাবা অহু
ফহনবা ওম্বোই। অহুকী মতিক লিরবা, অহুকী মতিক লুরবা (serious)
অনাবা মীওইশিংগীদমস্তদি অহুকী মতিক সাধনা চঃই, যোগী ওইবা
তাই-হায়বদি যোগীগী পুকচেল চঃই। পুস্তমক অসি খোঁনাগী বানি।
খুদম ওইনা রক্তাপ [blood pressure] গী অনাবা অমনা মতম
রান্না শাংনা থুম খাদোকপা তাই। থুম হেক খাদোক্তিবমথৈ অনাবা
ফহনবা ওম্বোই। থুম খাদোকপগা লোয়ননা ওারী-ওতাই, চা, চিনি,
খাউদা তাউবা পোং (fried) শা-তা য়েকুম অসিনচিংবা চিঞ্জাক
কয়ামরুমস্ খাদোকপা তাই। অহুবু অনাবা মীশক অহুনা মুমিৎ

১০। ২০ নি ঋতুং থুম থাদোরুগা ধোইনা কান্নফম থঙদ্রে। মতম অহুদা মানা ফন্তে জায়রিবা চিজাক ময়াম অহু হামগুম্মা অমুক চা-
 শিলে। মসিনা মাগী অনাবা অহু ফহনবা ওম্মা হোনদে। ভৌগুমসি,
 হায়বা থবক ঐথোয়না য়াম্মা ভোয়না থুগায়নিংই। মতাং অসিদনি
 ঐথোয়না থোনা চংই হায়রিবা। হেক নিংবা কায়বা হায়বা রাফম
 অসি চেকশিনগদবনি। কিবা হায়বা অসি পুন্সিদা দরকার ওইদ-
 বদি নঙে। অহুবু অখঙ অহৈশিংগী পাউতাক লোরগা ইশা ইশাগী
 বুন্সিগা লোয়ননা ফগনি হায়না থাজবগা লোয়ননা চংথরকপা থবক্তা
 কিবা হায়বা রাফম অসি থাদোরুগা ফংগে ভাল্লিবা উদ্দেশ্য অহু
 ফংনবা হোংনবা ঐথোয় থুদিংগী ইথো ওইগদবনি। কিগনবা হায়বা
 অসি য়াম্মা শোনবগী খুদমনি। মতাং অসিদদি ঐথোয়না কন্না
 হায়নিংবা থোনা লৈবা মীশক্তনা অনাবা ফহনবা ওমই অমসুং পুন্সি-
 দা মী ওইবা ওমগদবনি। মরম অহুনা ঐথোয় পুন্সমক্কা থবক ভোবা
 ওম্মা নক্সগা পাঙথোকপা ওম্মগী থোনা শোয়দনা লৈগদবনি, ভোগে
 হায়না চপ য়ংনা লেপথিবা থবক অহু পাঙথোকপা ওম্মগী থোনা
 লৈরিবা মীশক অহুগী পুন্সি অহু মইহে য়ানবা পুন্সি শোয়দনা ওইগনি।
 অহুকী মতিক অনাবা অহুনা লিরবা (Chronic) অহু ওইদবদি অহুকী
 মতিক থোনা লৈব দরকার ওই। মরু ওইন অরিব অনাবাশিংনা
 মতম থর মহোশা লায়য়েং অসি চংথরকপ মতুংদ ফগংপগী চাং
 থঙব ওমদে। লায়য়েং অসি চংথরকপ হোরকপদ হায়গী ফিবম-
 দগী য়াং কংশিলকপ শোম্বরকপ অমদি অতৈ বিকার কয়ামরুম
 ওইরকই। মতাং অসিদ অনাব মীনা উৎলকলিব হেমা শাথিব
 মওংশিং অহু অনাব ফহনবদ চংব অনাব ফুরোকপা (curative crisis)
 ওইন লোগদবনি। মতাং অসিদ অনাবন চমফুং চৌবোমচিংব মই
 থক্তুন লেনথোকপা কান্নগনি।



“হকচাং ফব অমসুং মনোবিজ্ঞান”

বাই :—সৰ্ব্ব শ্ৰীশ্ৰামি শিবানন্দ

নহাক মুঙাইন অমদি হকচাং ফন হিংনিংলবদি অমসুং অধা-
 ত্তিকী লম্বীদ চাওংপ পাল্লবদি মনোবিজ্ঞানিক অম ওইয়ু। “হকচাংগী
 লায়না অয়াস্ব অসি পুৰিংগী অনাবগী কিবম অম নল্লগ অমদগী হৌৱকপ
 ওাক্তনি” খোজানবিহুন ৰাকম অসিমদি পুৰিংদ কাউবিগনু। চাং অমদ
 থল্ল ওমদব ৰাখলগী জেথকশিং অসিন শিংলিগী অনাব খুদিংমক ওইহলি
 অমসুং হকচাংগী অনাবশিং অসিগীসু হৌৱকফম ওই। অশেংব
 সন্যাসী অমন চৰা হেলবনু, ময়ুৰ লৈত্ৰবনু অমদি মৰুপ সঙ্গ লৈজ-
 ত্ৰবনু মুঙাইন অমদি হকচাং ফন লৈব ওল্লিৰসি ময়ম অসিননি।
 মহাস্তি ময়ুংগী ওইব পাজল লৈ।

নখোয় পুন্মক্কা নিংখিন চাং নাইরব পুন্সি অম লেনগদবনি।
 থবক অমসুং পোংথাবগী অকরব পুংশীং লৈগদবনি। মদুতদ নহাক
 হকচাং ফন, শান্তি ওইন লৈব ওমগনি অমসুং সাধনা ভৌনবগী
 মতম মরাং কায়ন ফংগনি। মদুতদ নহাক তৌরু তৌরব থবক্তা
 মাই পাকনি। মুমিদাংগী পুং ১০ দ কমুং চংউ। অদুগ অমুকী
 পুং ৪ দ হোংলু। নহাক অকনব শিংলি ফংব ওমগনি।

মী অয়াস্বন শিংলি ফত্তবগী অরাব নংবগী অতোল্ল মরম অমদি
 মখোয়না ছুটিগী মতমশিং অসিবু কমদোন শিজিন্নগদগে হায়ব খঙদব
 অসিনি। মখোয়দি চুঙ্গী থবকী মতমদগীদি ছুটিগী মতম অসিদন
 হেম থবক চিলি। মখোয়ন ছুটীগী মুমিংশিং অসিদন পোংথাবগী
 মমিদ হেম পাঙ্গল শক্তি মাঙহলি। অশেংবদি মদু হকচাং তেক-
 থংহনব নন্তে, মদুদি শরুক অনি মাঙহনবনি। ছুটীশিংদ মৌন তো।
 নহাকী মতম পুন্মক সাধনাদ শিজিন্নো। মসি হোজিকুগী থা তরুফং
 তো, মদুদ ঐন হায়রিবসিগী অচুম্ব অদু নহাক হাকথেনন খঙলকনি।

পাঙ্গল মোকখংপগী অনোনব তত্ত্ব:

নহাক হকচাং ফব অমসুং পুন্সিগী শান্তি হায়বদু পাল্লবদি
 কান্দব মতম মাঙনবগী হিরম-খোদোক কয়াদ পুন্সি চংব খাদোকউ।
 নহাক থবক খুদিংয়ক অসি খন্দোক-খজিন তোহুনা থুগাইহুন য়েং-
 দবনি। “মসিন ঐঙোন্দ পুন্সিগী লমথুংফম অচ য়োনবগীদমক
 দরকার ওইব অমরা?” পুন্সি অচ ফাজিল। পুন্সি অচন মএন
 মওন খন্দুন লানহোয়কনি। নহাক পুন্সিবু কাহেম শাংব থোরি
 লিশাংন খাদোকই। নহাক নঙ-ওইদব লমচংশিং অদুদগী হন্দোকবগী
 ঐশিংব উপাই থিগদবনি। নহাক গপ্-ছপ্-তোব, অতনবগী রংরম
 ঙাংব অমদি মরম লৈতনা পংচত্ত চংপ তোক্তুন শক্তি কয়া অম
 ভুংশিনহৌব যাই। নহাক অকনবা শাজংকী কান্নব থবক অমদ নহাকী
 পুন্সি হকচাং অচ অমুক্তং শিজিন্নবদি নহাক হেম শান্তি অমসুং

হকচাং ফব ওইগনি সাধনাগী মতম মরাং কাইন ফংগনি ।

অরাব শকফমগী হৈনবী অসি নহাকী শিংলিগী শক্তি চিংথোক-
খিনবগী থাইনগী চাওরব থোঙফম অমনি । ভক্ত নক্সগা অশেংব
সাধক অমন কদোঙৈদসু মশাবু অরাব ওইক্সোইদবনি । মহাক্তি
মতম পুন্নমক্ত ঈশ্বর অমসুং মহাকী অফব মতো ভদ্রদ খাজদুন
লৈগনি । মহাক্তি মশান মশাবু খাজগনি । মহাক্তি চীংলেদনি ।
মহাক্তি থোনা ফবনি । মহাক্তি মাংথোং মকা লাম্বনি । মহাক্তি
পোংশিং ফংবদ ঈশ্বরন মডোন্দ পিরকপনি খন্দুন লোই । মহাক্তি
থবক কয়া পাঙথে কপ ওমই অদুন রাগনব মী অমন মথুং অদু
খুদোংচাবনিংগী মরক্ত থকীরবসু মথুং শতোকই ।

হকচাং মী দহক তশেংন থুদোংখিনশিং

তুচ্চব, মিহোব, অশাওব, মীগী মথরাই শোক্‌হনব, অমসুং
থাংঙমদবনচিংব ফংব গুণশিং অসিন মহাকী শাওফম অমদি তুচ্চফম
ওইরিব মীশক অদুদগী মশাদন হেনন শোক্‌ই হায়বসি মী অমাস্তন
খঙনদে নিমিট ভরাগী অশাওবন গুমিং নিনি চাক চাদন লবুক
থোইনবগী শক্তি মাঙই । তন্তন মিহোচাওব হায়বসিন মহাকী
শিংলিগী শক্তিব লৈশোন উ অকংব চাবদগী হেন চাথোকই । ইন্দিশিংবু
কাহেন্ন শিজিন্নব, থাংঙমদব অমদি রাগনব অসিন মতম চাদন পোক
হেইল্লি চীং লেন্সু । মসুং হজিন্ন য়ে'শিল্লু । লেপ্তন চংথো ।
থোনা যুদোরকউ । নহাকী রাখল পুন্নমক অদু নহাকী মসুদ লৈরিব
ফন্তব গুণশিং অদু মাঙহননিংনবগীদমক শিজিন্নো । নহাক্স কদো-
ঙৈদসু শাওরোইদবনি । অতোপ্পশিংগী অফব মগুণশিং অদুত য়ে'উ ।
নহাক্স কনাবুসু তুচ্চকুগমু) । অতোপ্পশিংগী মমাই পাকপদ থাগৎপ
তন্মু । মিহোচাওবন নিংব কাইগনি । নহাক্স মাম্‌ব নক্সগ হেন্নব
হোৎনগদবনি । নহাকপু মিহোব অদুন চাওখংপগী লম্বীদগী হন্দুন
পুহম্মোইদবনি । মিহোচাওব অসিন মীখা থারে হায়বগী ভাব পোক-
হনগনি । মসিন নহাকী নপুঞ্জিং ফৎহম্মোই অমসুং নশা শোক্‌থহনগনি ।

পৃথিবী অসিদ্ধ লৈরিব মী মিলিয়ন কয়া কয়াগী শিলি ফল্গবী
মক্ৰ ওইব মরমদি মিহৌচাওব হায়ব অসিনি ।

নহাক্ৰ হকচাং ফন হিংবগী মক্ৰওইব নিয়ম অমদি - অনাদি
বর্তমান হায়বসিদ্ধ হিংবনি । নহাকী নপুক্রিং পুন্মক নখুতু পায়রিব
থবক অহুদ থিংজিন্নু । ওসি নোংম অসি নিংখিন হিংডু । ওরাং
হায়বহুদি হনুরব ভুং কাল হায়বহুদ পুনথবনি । নহাক্ৰ অমুক হন
খুং থাব য়াদব, লোইবব পোথোক অমগুশনি হংয়েং হায়ব অসিসু
রাংলিব শা থাব লক্ষী অখনি, অমরোমদ মত্ননসু মাগী থবকী মতিক
থোকপ অহুম পুজরকনি । হৌথবহুতু কাওথোকউ তুংদ লাক্ৰদবসু
থৌওইকগনু । হৌজিক হায়বসিদ্ধ হিংহুন লৈয়ু । তুংন মশান মশা-
গীদমক চেকশিনজগনি ।

করিগুশা নহাক্ৰ অসিগুশ নিয়ম অসিবু শিজিন্নরবদি নহাক
কদৌদৈদসু জৈ হৌবা নিংলিগী অনাবসি ফলৌই । নহাক্ৰ পুক্রিং
মক। লাম, চীং লেন্স, পুক্রিং চংন অমদি থবক ওম ওইন লৈগদবনি ।
নহাক্ৰ নহাকী শাওগনব, হৌজিক থবক তৌরিউদ হৌথব নভ্রগ
তুংগী খনব নচিল-না ওশিংদগী হেন্না থবক পাওব ওমগনি । মসিগী
পুক্রিং চংদব সুপা অসিদি মত্নন হৌখিগনি । অহুগ মাগী মখুতু
পায়রিব থবক অহু লো, চাংথাবগী মত্নমদি ফংলরৌই । মহাক্ৰি মত্নম
পুন্মদ তহা-তহাত্নন লৈরগনি । মহাক্ৰি মহাকী শিলি হৌদু-দ
লৈগনি । মহাকী মপুক্রিংন মহাকপু হুমত্নন পুগনি । মহাকী পুক্রিং
অমসুং রাখলনিং অহু মহাকী বানা তানজরব থবকী ওফানি ।
মহাক্ৰ করমদৌন করিগুশ অম পাংথোকপ ওমগদৌরিবনো ?

নহাকী ফন লুব হৌজিক ভৌগদব থবক লৈহুনসু মত্ন পায়থংলু
অত্নন নহাকী শক্তি পুন্মক মত্নদ শিজিন্নৌ অমসুং মত্ন লৌইথোকউ ।
মত্ন নঙোন্দ খাওব ওমদব অম থক ওইহনগনু । থবক পাইবৎপ
অমসুং মপুং ফাহনব হায়বসিন ওইথোক্ৰব কয়াব ওইথোকপ ওইহলি ।
নপুক্রিং অহু হাউ-হমসু । লায়ন খন্দোকউ । করিগুশ থবক অমত্নন

নহাকপু কিহনগন্তু। যাস্থ থুন নপুক্রিং মকা লাল্লবতদ অমন্ত ভৌব
ওমগনি। মপুক্রিং ওনগনব মীশিংন করিগন্ত অমন্ত ভৌব ওয়োই।

নহাকী খুদোং চাদবশিং অহু নশান

আদোআকৌ :

নহাকী নপুক্রিং অৱগী মপু ওইব তন্তু। খুদোং চাদবশিং অহু মায়েকৌ।
নহাকী লখীদ লৈব অপনবশিংচুদ চংশিল্লু। নহাকী অৱাব অহু অতোপ্পদ
শিনিল্লুগন্তু। ৱাকৎপগী হৈনবী অহু থাদোকউ। মসিনি মত্ৰনি হাৱ-
চুন ৱাকৎপগী হৈনবী লৈৱব মহাক অহুদ মহাকী পুল্লি চুপ্প ৱাকৎ-
তুন লেল্লি। মহাকী থবক পাংথোক্ৰবগী শক্তিস্থ লৈতে। অহুগ
নিংবগী শক্তিস্থ লৈতে। মহাকী মপুক্রিং অহুদ ৱাকৎবগী মৱম
থিতুনত লৈ। মহাকী পুল্লি অহু মাইথিব থৌদোক কৱাগী পৱেং
অম ওই। অহুগ থোদোক খুদিংদ মহাকী মাইথিবশিং অহুবু
কনাগন্ত অমদ তাইশিংগৈ। মহাক্তি শিংলি পোখাইবগী লাইনা
অসি চঙনবগী অৱাইব মকম অমনি।

নহাক্ৰ লাকশিনব ওমদ্রব অহু মায়েক্ৰবদ অশিঙব হাৱবহু লৈৱবনি।
মৱৈ মৱা ভোগন্তু। মখোথ তহুৱ হৱাওন অমদি য়ানিংন লোশিল্লু।
অহুগ নহাক্ৰ নশামকপু খুদোংথিবশিং অহু লাকশিননবগী থোনা শক্তি
তাং শিনগদবনি। নশামকপু শিজিগৌ। নহাক্ৰ নহাকী নপুক্রিং অসিবু
নহাকী মখাদ মপুং ফান থমগদবনি। নহাক্ৰ নহাকী মিৎয়েং অহু
হোংদোকদবনি। নহাকী ৱাখলগী মও অহু হোংদোকদবনি। পুক্রিংগী
শক্তি মাঙব পুন্মক থাংদ কউ। নহাকী পুক্রিংগী মঙাল অহু মন্তুং-
লোমদ ওনশিল্লু, অৱগা নশাবু মশক খঙউ।

ঈশ্বৰদ থাজব আসি হজ্জিনহনগদবনি।
মসিগী থাজব আসি মাঙব অমদি মীওইবন বিজ্ঞান অখাকপ লৈতন
আজ্ঞা-সমৰ্পণ ভৌব অমন্তঃ ৱেসনেলিজম কোনৱবশিং অসিমন্তন
মীওইবগী লায়না অৱাৱগী হোৱকফ মৱমনি। অৱাংব শক্তি,
ঈশ্বৰদ থাজব আসিবু খাইদোকথবদি মীওইব অসিদি শ-ঙাগী নিংথৌ

লৈবাক অমদ ইয়াই লাইন তাগনি। ওইজব থিব, মিহৌব, কলকপ, হিংশা ভৌব অদুগী ফলন শিংলি শোনব, ব্ৰড প্ৰেসব, থম্মোইগী লায়নাশিং অমদি অতোপ্প লায়না কয়গী অতিথি কাড়বু অমন মহাকপু খাদোকপ লৈতে।

জ্ঞান হায়বসিদ কা-হেন্ন থাংকুবগী কলদি অডাওব অমদি নিঃশক্তি বাংলকপ হায়বসিনি। জন্মনগী দাৰ্শনিক নীৎছে (NITZCHE) গী খুদমন্তু নিংখিনি খঙনবনি। জ্ঞান হায়বসি ওমথে নাইব অদি থোং নৌব অশোনব অমনি। মী অমবু অপাশ্বন লাকহৎথবদ মসি অৰ্থ য়াওদে। ময়াক নিশান ওাওরিউদ মসি থবক ওমদে অদুন, চুন্ন হকচাং ফন হিংবগীদমক ময়ক ওইব হকশেলগী অমদি চিঞ্জাকী নিয়ম কয়া ওাকপদ নতুন কনাগুশ্ব অমন ভ্ৰাক, ভক্তি অমদি থম্মোই শেংবতন য়োকখৎকদব অন্তজ্ঞান হাইবসিদ পম্বুংকম ওইগদবনি।

ধ্যান ভৌব, প্ৰাধান ভৌব, জৈবগী নাম, ধৰ্ম্ম শাস্ত্ৰশিং নৈনব অমদি পুস্তমন্তুগী ময়ক ওইনব ওইজব খাদোকপুন মীওইবগী সেবা ভৌব অসিনচিংবশিং অসিন থম্মোই অদু শেংদোকদবনি। অনাব, লাটব, অনংবশিংবু সেবা ভৌদুন কনাগুশ্ব অমন মশাগী মুডাইব অদু হেন-গৎহনগদবনি। কনাগুশ্বন মশাগী অহেনব মুডাইব অদু ত্যাগ ভৌদুন অমদি পুস্তমকী মথন্তু কনাগুশ্বন মশাগী অপাশ্ব খাদোকপুন অপেনব অমন্তু মপান নাইজব মুডাইব ফংই। লায়না অমন্তুন মহাকপু শোকহনব ওমদে, ময়দি মহাকী মপুৰিং অসি মতম পুস্তমন্তু শেংন, শাস্তি ওইন অমদি কম লৈ। কনাগুশ্ব মীশক অমন মুডাইন, হকচাং ফন অমদি অচুশ্ব পুলি অম ওইন লেলবদি সমাজ অসিন্ত মুডাইব, লৈহোং-চাকঃহাংলব, অনাবদগী নিং তল্লব সমাজ অম ওইগনি। ভাৰতবৰ্ষদি ফিদম অসিগী মাইকৈদ চংগিনব ভাবনি। থাইনগী কামিগিংন মহাকী মচাশিংন সাধন ভোজনবগীদমক থম্মিবল্লব মজলগী মশক ওইব পাউজেল অসি ময়ক বাংন পাম্মি, অদুন ময়কমসি হোঁজকী পৃথিৱী অসি পিথোকপ তায়ি।



চরা হেববা (Fasting.)

—মহাত্মা গান্ধী—

চরা হেববা অনাবা লাগয়েংবগী পাঠে অমা ওইনা খাজবা ঐনী ডাক্তর মরুণ অমনা চরা হেলগা হকচাংগী ফিভম করি করম ভৌবগে হায়বা অসি ঐনা থে নখিবা মওং অহুমক তমুজ্জ ইথোকউ হায়বাই। হায়বিবা র ফম অসি খমবা যাবা মরম অমা ওইবনা অমসুং মী বয়ানা চরা হেলগা থোইনহুম মশা শোকহনবগী মরম অমা ওইবনা, ঐগী ডাক্তর মরুণ অহুনা হায়বা অহু ঐনা যারাই। ঐনা চরা হেববা অযাশদি থাম্রায় অমদি পুক্রিং জেংনে রুবগী মরমগী ওইববসু শাখিরবা লাগিনা কয়ানু চরা হেব্বা নাইয়েংলগা ফহনবা ওমই হায়না চহনা খাজব মী অম ওইনা ঐনা, চরা হেলগা ঐথোয়গী হকচাংগী করি করম মওং অমদি খুদম উৎলংপগে হায়বা অক্স য়েংগিলনা ভোক্তে। ভোইশুমসুং ঐনা যান্না কুপ্লা অমদি শুপাইনা হায়বদি ওমস্রে। মরম অগিনা ঐগী চাউরাবগী বাখল লমসুং লিজগে।

অহোবা মন্তদা ঐনা খা আকিকাদা লৈরিঙেবা সুমিৎ ১৫ নি চরা হেলবা তুংদা ঐঙোন্দা দবা অমা লিগে। চরা হেববা মজুং সুমিৎ নিমি শুবদা করিসু ভেরোইজা হায়চুনা ঐনা যান্না কমা খোঙল

চৎপা হৌরমই। ঐনা মাইল ২/৩ চৎলবা তুংদা ঐগী মতোং য়াঃস্রবা
খুবোম অসিদা য়াঃস্রা কয়া খাঙবা ওমদনা অনাবা ফাওরকখি। করি
মরমদগীনো খঙদবনা অনাবা অহু খরা হেক ফবগা অমুক চৎপা
হৌরমই। অসিগুয়া ঐগী হকচাংগী ফিভম অসিদা ঐন খা আক্ৰিকাদগী
ইংলগুদা চৎলমই। মফম অদ্রদা ডাঃ জীবরাজ মেহতাগী লায়য়েং
মখাদা লৈরমই। মহাক্সা হায়রমই করিগুয়া খোঙনা চৎপা অহু
লেপলমদ্রবদি পুন্সি চুপ্পা হোগং-কাংখৎপা ওমদনা লৈরময়া য়াই মরম
অসিনা চরা হেল্লাবা তুংদা লুমিৎ ১৫ নি ফমুংদা লেঙদনা লৈগদবনি
হায়রমই। ডাক্তরগী পাউতাক অহু খরদং থিন্না ফংথরে। ঐনা চরা
হেল্লাবা মতুংদা খংদবদগী হকচাংদা য়াঃস্রা রাঃল্লুবা অতুনা মরম ওইদুনা
Pleurisy হায়বা লায়না অহু ঐঙোন্দা নাখি অমসুং মসিনা ঐগী
হকচাংদা পুন্সি চুপ্পা দাগ অমা থমখি। খোদোক অসিদগী ঐনা
খঙলমই মধদি চরা হেল্লিঙে মমুংদা অমসুং চরা হেনবা খাদোক্লবা
মমুংদসু হকচাং অসি মপুং ফানা পোখাহনবা হায়বা অসি ভঙাইফদনা
ভৌদবা য়াদবনি। ইচম চয়া নিয়ম অসিবু ডাক্সা চৎলবদি চরা
হেনবনা হকচাংদা অমাঙবা করিসু খোকলোই। অহোইনহুম নিয়ম
নাইনা চরা হেনবনা হকচাংদা কাল্লাবা পি। মরমদি চরা হেল্লিঙে
মমুংদা হকচাংদগী ফহবা জমোংপা কয়া মপ'ন খোরকই। চরা হেল্লি-
ঙেগী মমুংদদি ঐনা জৈশিংদা থুম অমসুং (Soda-bi-carb) সোদা-
বাই-কার্ব খর হাপ্পগা থক্খমই। চরা হেল্লিঙে মমুংদা জৈশিং খৌরাংবা
কয়া পোক্সমদে। অতুবু সোদা নক্সগা থুম খরদং হাপ্পগদি থকপা খরা
মুংঙাই। চরা হেল্লিঙেদা জৈশিং য়াঃস্রা মরাং কায়না থকপা অসিনা
ঐথোয়গী হকচাং মমুং অসি শেংদোকই অমসুং চিনবান অসিসু
চোৎহন্দুনা থমই। জৈশিং আউন্স ৬ দগী ৮ ফাওবগী মমুংদা থুম
অমসুং সোদা মরিক ৫ গুয়া খাদরগা ঐনা ৭/৮ লক থকপদা
নোংমদা জৈশিং আউন্স ৪০ দগী ৪৮ ফাওবা থক্খমই। অসিদসু নস্তনা
ঐনা চরা হেল্লিঙে মমুংদা জৈশিং লুম্ব লুম্ব খাবদা থুম অমদি সোদা

খজিঙ্গাঃ যানশিঙ্গা এনেমা (Enema) ভৌরমই। অদুগা হকচাঃ অসিনা কমুংদা হিগ্না হিগ্না ঈশিং অশাবনা ফি অমদা লুগ্নগা ত-
খোক্তমই হায়বদি Sponge-Bath ভৌরমই। হন্দকী চহিদা অমসুং
হোখিবা চহিগী চরা হেনবদা অহিং অসি নীংখিনা তুমখি অদুগা
সুংখিলদল্লু যামদ্রবদা পুং অমদি তুল্লমই। হোখিবগী চরা হেল্লিঙে
মসুংদা মুমিং হুয়নি তম্বাইদি অয়ুক পুং ৪দগী সুংদাঃ পুং ৮ ফাওবা
কল্লা থবক সুরমই। মদুনা মরিনিসুরকপা মুমিত্তদি ঐডোন্দা য়াম্বা
কল্লা কোকচিকপা কাওরকখি অমসুং চৈনাখোল অদু খাংবা রানা
খোক্তমই। মরিনিসুরকপা গী সুংখিলদগী ঐনা থবক-পুস্বা লেগ্নমই। মথংগী
ঐ খরা করমই : হকচাঃ চোকথবা অদুসু মাংখে অমসুং কোকচিকপা
অদুসু পুমনেম নেমখিরমই। তরুকনিশুরকপা মুমিত্তা ঐগী হকচাঃ অসি
ডোন্দা তেবখৎলমই অমসুং তরেংনি চনবা মুমিত্তদি ঐগী হকচাঃ অসি
অসুকী মতিক সুংঙাইরমই অমসুং কনখৎলমই মদুদি ঐনা খুং অসি
করিস্তা নিস্তনা চরা হেনবগী মরমদা আটিকল অমা ইবা ওমখি।

চরা হেল্লিঙে মসুং অদুদা ঐনা অরাস্বা খৌরাংবগী অরাবা লৈখিদে।
চরা হেল্লিঙে মসুং অদুদা লং নাইবনা থোইনা অরাবা লৈখিদে।
মুমিং খুদিংগী মোন অমা শৌগংলগা পুংখায় অমা হেন্না কস্বা ওল্লমই।
অসুং মহোশাগী চাংদা লং নাইবা অদুসু ওমলমই। অদুগা ঐগী
নোংমগী অল্লমলক ফস্বা প্রার্থ। সভা অদুসু কাগদনা যাওবা ওমলমই।
চরা হেনবা লোইগদবা মুমিং ৪ নি রাংলিঙে অদুদদি ঐবু কাংখোল
অমদা হাগ্নগা প্রার্থনা সভা তল্লা পুথোক্তমই। খরদং ঐনা হোং-
নরবদি সভা অদুদা ঐ হোংতুনা কমলস্বা য়াই তোইগুস্বাঃ ঐনা
ঐগী খরদং লৈজরিবা পাঙ্গল অদু য়োক্তুনা থম্বনা ফরে থল্লমই।
ঐহাক করিস্তু থোইদোকপা হকচাংদা অনাবা হুংঙাইতবা ফাওবা

গাঙ্কিআগী পুজিবা চরা হেনবনা অচোবা শক্ক অমা ওইবি। চরা হেন-
বনা হকচাঃ খেংদোকই, থাংয়েসু খেংদোকই। গাঙ্কিআনা থাইফগী শাংনা
চরা হেনবদি মুমিং ২৮ নি। গাঙ্কিআনা বরক বরকা চরা হেল্লি।

খেনখিদি। মুংঙাইতবা ফাওবা অমন্তুদি মরক মরক্তা তুমনিংবা
অমন্তুঃ উইনীংবা ফাওরমই মতুম্বু জিশিং খর খর থরুগা করমই।

এনা চরা হেনবা অতু লোইরকপা মুমিত্তা কমলা মহি ১২তঃ
অঙ্গুর মহি চাউরাঙ্গা আউল তরুক লোম থরুগাই। অতুগা কমলা মন্তুঃ
অমন্তু চারমই। মতো অমন্তু পুঃ ২/২ খুদিংগী থরুগাই অমন্তুঃ অঙ্গুর
মরু তরা থকম্বু মহি মথৈ চুপলমই অমন্তুঃ মকু মথৈ হুন্দোঙ্গমই।
মুমিৎ অতুগী অথেন্দবা এনেম (gucma) তোবা লোইরগা হাং মথোম
আউল ৬ তা জিশিং আউল ২ ঘাংগা থরুগাই অতুগী তুং ১ কমলা
মপুম অমগা অঙ্গুর মরু ১০ গম্বু চারমই। থকলিবা শঙ্কোম অমন্তুঃ
জিশিং অতু নীংখীনা মৈদা লোন্দুনা শোইলমই। মুংদাংরাইরমদা
হায়াখিবা শঙ্কোম অমন্তুঃ জিশিংগী চাং অতু কাইদনা ০রুগাই অতুগী
তুংদা উই চারমই। মথংগী মুমিত্তা শঙ্কোমগী চাং অতু আউল ১৮ দা
হেনগৎলমই। শঙ্কোম থকপা খুদিংদা শঙ্কোম অতু ইতৎ ততুনা
জিশিংগী শরুক খর খর যানশিলমই। মতো অমন্তুঃ তোতুনা এনা
শঙ্কোমগী চাং অসি নোংমদা আউল ৬! ৬ কী হিংদা হেনগৎপনা
মমৈথংদা নোংমদা আউল ৪৮ যোনা থরুগাই। মতম অসি ফাওবা
শঙ্কোম অতু জিশিং যালগা থরুগাই। নোংমগা তংখাইগুম্বা শঙ্কোম
অতু এনা জিশিং যান্দনা থরুগাই মতনা হকচাং অসি ইরুম লুমথবা কমা
ফাওরকই। মতু জিশিং যান্দবা শঙ্কোম থকপনা ওই নি মরম ২ সিনা
এনা শঙ্কোম অতু অমুক জিশিং যালগা মিজিরমই।

এনা রাং অসি ইবা মতমদা চরা হেনবা লোইরকপা মুমিৎ
১২ নি শুবনি। এ হোজিক ফাওবা মপং ওইবা চিজিক অমন্তুঃ
চাররি। এনা চাগদবা উইনিংগী শরুক খরনা মহি ওইনা শুতুগা
থরুগাই অমন্তুঃ কমলা অমন্তুঃ আঙ্গুরগী মথক্তা অরথবা অমন্তুঃ লফোইল
হাপুনা চারমই। এনা খুইদগী হেনা যাল থকখিবা শঙ্কোমগী চাংদি
আউল ৬৪ মি। অতুগা নো মগী চাউরাঙ্গাপদি আউল ৪৮ নি।
করিগুম্বা মতমই শঙ্কোম অতুদা এনা ডবল কটিনজগা মুদা হোবা

গেহুগী ভল মচেং মচেং হাপ্পগা থকুমই। তোইগুমসুং থা কয়ামকুম চুপা ঐনা শুপগী শঙ্গোম ১সুং উহৈদমক চাছনা হিংলমই ১সুং হকচাং চপচানা ফরমই।

ঐনা জেলদগী থাদোরকপদগী ঐগী হকচাংগী থাইদগী হেনবা অরুদদি পাউণ্ড ১:২ নি। মুমিৎ ৭ নি চরা হেনবা অহুদা ঐগী মাঙথিবা অরুদা অসি পাউণ্ড ৯ নি। হোজিক ঐনা ঐগী মাঙথিবা অরুদা অহু হনজিলে ১সুং ঐগী অরুদা অসি পাউণ্ড ১০৩ থরা হেলৈ। হোথিবা মুমিৎ ছমি অসি অয়ুৎ ১সুং মুংখিন্দা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তোরমই ১সুং মুংখিন্দা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তোরমই ১সুং মতুদা চোকথবা করিমতা ফাওরমদে। লৈতেম মান্নবা লমদা খোঙনা walking চপদা থোইকোকা অরাবা ওইনা থোকুমদে। অহুবু সিড়ি কাবদা কুমদদি হকচাংদা চোকথবা থরা ফাওরমই। খোঙ হাপ্পসু অহুমক চাং নাইরমই। ১সুং অহিং তুমসু চাং পংকায় কায়দে।

ঐ ইশাগী মোক্তদি ঐনা মুমিৎ ২১ নি চরা হেল্লুবা ১সুং হন্দকী অকেনংগী মুমিৎ ৭ নিগী চরা হেনবা অসিনা হকচাংদা করিসু শোকপা ভোদে। হকচাংগী অরুদা হম্বরকপা অহু থরা চিংনবা পোক-লমই অহুবু মতু চরা হেনবা হোরবা মতুঃ মুমিৎ ছমি তংখাই অহু থর রাথিবনি থরি। থরদংগা পোথারসুবিদি, ঐগী হামগী পাজল অহু হজিনবা ওমগনি ১সুং থুদোংথিবা লৈতনা মাঙথুবা ঐগী অরুদা অহুসু হজিনবা ওমগনি।

সাপারন মীচম অমা ওইনা অমসুং শুপগী হকচাং অসিতংগা মরি লৈননা ঐনা মখাদা পিজরিবা নিয়মাং অসি চরা হেনবিগে নীংলিবা শিংনা ডাকদবনি।

চরা হেনবিগে হায়রবদি—

১। হোবদগী হোনা পুরিং ১সুং হকচাংগী পাজল অসি য়োক্তুনা থমগদবনি।

- ২। চরা হেল্লিঙে মতমদা চাক (চীজাক) থক নীংশিংলোইদৌবনি।
- ৩। সোডা নল্লগা থুম যাল্লবস্তু য়ান্দবস্তু নংনা হেক ওম্বা চাং অহু ফাওবা অঞ্জংবা জ়িংশিং য়ান্না থকউ। তোবদদি অমুক থকপদা চাং থর থরদা থকউ। জ়িংশিং অহু শৌহল্লগা চুমথোক্লগা অমুক জ়িংহনগদৌবনি। সোডা ১স্তুং থুম হাপ্পদা চিংনগস্তু মরমদি জ়িংশিং অয়ান্না হায়রিবা পোৎচং অনি অসি য়াওরিবনি।
- ৪। মুমিৎ খুদিং হকচাং অহু লুম্বু লুম্বু শাবা জ়িংশিংনা ফি অমদা লুম্বগা তৈথোক্লদবনি।
- ৫। চরা হেল্লিঙে মমুং অহু চাং নাইনা এনেমা **enema** ভোগদবনি। হকচাং মমুংদগী অমোৎপা ফন্তবা ময়াম অহু অঙকপা ফংনা থোরকনি।
- ৬। হেক ওম্বমথৈ অহাংবা অশেংবা মুংশিং ফংগদবা মফমদা তুমউ।
- ৭। অমুক অঙনবগী মুংশা থোরকপদা নোংশা য়াইয়ু। মুংশা য়াইবা ১স্তুং অশেংবা মুংশিং ফংবা হায়বসি ইরুজবগুম হকচাং তেকখেলি।
- ৮। চরা হেল্লিবা অহু নন্তবা করিগুম্বা ততোয়া হিহুম অমগী মরমদা থল্লু।
- ৯। করিগুম্বা মরম অমগী হেনবা ওইরবস্তু, অসিগুম্বা মমল য়াল্লবা মতম অহুগী মমুংদা, নংবু শেখিবা মপুগী মরমদা থল্লু, নংগা ইবুংঙো মহাক্ক লৈনবা মরি অমস্তুং মহাক্কী মখল মখা অয়ান্না খুৎশেমশিং নীংশিংউ। নংনা থংবদা হায়বা রাফম কয়া থংবা ওমগান।

এনা থংজবা থরদগী এনা চীংনবা লৈতনা হাঃজনীংই

চরা হেল্লগা কান্নগদবা মতমদি:—

- (ক) থোং হান্না য়াদ্ৰবা হায়বদি **constipation** ভোরবা।
- (খ) নঙগী নশা অহু জ়ি রাৎলবা।
- (গ) হকচাং অসি নীংথম চনবগুম বিরুম, বিরুম ভোরবা
- (ঘ) চাংবা তুমজবা মতমদা

(ঙ) কোক চিক্ৰকা মতমদা

(চ) হকচাংগী ভাং ভাং অসি চিক্ৰবদি

(ছ) পুৰ্ণিঃ অসি মুংগুক মুংজানবা মতমদা

(জ) অমসুং কা-হেন্না থৰাই মুংজাইববা মতমদা

২তৌ অমসুং ভৌরবদি ডাক্তর কোদবা অমসুং হিৰাক লৈদবা
য়াগনি। চাবা হায়বা অসি পুক লাল্লাবা মতমদতা, অমসুং নঙনা
চাগদোরিবা চীজাক অদুগী নোমলুরবা মতমদতা চামদরনি।

অনুবাদক - চাংথাম সমব্ৰেন্স সিংহ



পুৰ্ণিঃ

আধ্যাত্ম বিদ্যা—

মীওইবগী মণাগী পুৰ্ণিঃ অমা
লৈ। পুৰ্ণিঃ অদুদা মখল কয়গী
মওংকাইবা ১মুং অপাস্থশিং য়াওরি।
শরুক খরফাওবা অদুগুশা অপাস্থশিং
অদু মপুংফাহনবা তাই; ভৌইগুশমুং
অপাস্থা অদু কদায় ফাওবা মপুং
ফাহনগদগে হায়বদু খনবা তাই।

[আচার্য্য বিনোবা ভাবে]

মীওইবনা লাল্লাবা মতমদা চানিংলকই। ভৌইগুশমুং মহাক্সা হেজ্জিমা
চান্নবদি নাই। চানিংবগী অপাস্থদু পেলহনবা তাই অদুবু হেজ্জিমা
চাৰোইদবনি। রাখল অমসুং লৈবু খুহুমদা থমগদবনি। মসিবু ঐথোয়না
'অধ্যাত্মবিদ্যা' কোই।

মসিগী অর্থদি অসিনি মদুদি মীওইবদা চাং অমত্তদা থমগদবনি।
মীওইবনা ভোগতি ভোগদবনি ভৌইগুশমুং হেজ্জিমা ভৌরোইদবনি।

অপাঙ্গন্থ থমগদবনি ভৌইগুশ্বসুং মদুসু হেঞ্জিয়া থমলোইদবনি। মতো
অসুস্মা ময়াইওইরপা ফিবম অসিদা 'লববু 'যোগ' কোই। সমাজ
অদুদা মীনা যোগ অসিবু ভৌরবদি সমাজ অত গুংঙাই। মরম অদুনা
সর্বোদয় সমাজগী শিক্ষাদা অধ্যাত্ম বিদ্যা হায়বসিনা অতানবা মফমনি।
ঐথোইনা স্থিতপ্রজ্ঞগী লক্ষণ করিনো হায়বদু তস্মি। মথোই
'অদুদা করি য়াওই? স্থিতপ্রজ্ঞ হায়বদুদি মহাক অদুনি, মহাক মশ'না
মশাগী ইন্দ্রিশিংবু খুতমদা থলুবা মতো অসুস্মা হায়বদি থেঙ্গুনা খুদোং-
থিববা মতমদা মশাগী ইন্দ্রিয়শিংবু তাশিন্দুনা থমই অদুগা খুদোং-
থিবা লৈতবা মফম অত মতাক্সা শন্দোক্সুনা থমই। মসি ইচম চম্বা
শক্তি নস্তে। অদুবু অঙাং ওইরিঙেদগী শিক্ষা অসি ফংলবদি মীওই-
বগীদমক্তদি হায়রিবসি মহোশাগী ওইনা লাইনা থোক্সি।

জংলবা মতমদা মৈগী দরকার ওই; ভৌইগুশ্বসুং মৈ মনাক্সা
চংতুনা ফমউ হায়দুনা তাকপা দরকার ওইদে। অদুবু চাক্সনবা অদুপ
নকশিন্নদি ফমলুগসু। মৈনাক্সগী থর লাপথোক্সা ফল্লবদি অজংবদগী
কনগনি। অদুগা নকশিন্না ফল্লবদি খুং চাক্সনি। হেমা লাগ্না ফল্লবদি
কান্নরোই অদুগা হেমা নকশিন্না ফল্লবদি অঙাওবা ওইগনি। তজংবা
কোক্সনবগীদমক্তা মৈগী মনাক্সা কয়া নকশিন্না ফমগদগে হায়বদু কনা-
দসু তাকপগী দরকার ওইদে। মসি য়াঙ্গা চাওবা পোং অমা নস্তে
হায়বদি খুংশেমগী ওইবা নস্তে, মসিগীদমক্তা নল্লগা মসি ফংননবগী-
দমক্তা হোংনবা তাবা, মরমদি মদুদা অফবনি, মসি তশেং তশেংলবনি।

খুংশেমগী ওইবা সমাজ শেন্সা মফম অদুদা অঙাংশিংবু মমা
মপানা ফল্লবা শিক্ষা পী। অনিগুশ্বা কনাগুশ্বা অঙাং অমতা পে ত্রি-
মহারু মোরোক চাবদা হৈনবা। অথুশ্বা মহাও হায়বসি অঙাং পুস্স-
মরা পামই। অথাবা অমসুং অয়াকপবু অঙাংশিংনা পামদে। গীতাদা
মসি তাক্সি মদুদি অথাবা অমসুং অয়াকপা চাগসু। অথুশ্বা মহাও
শিজিন্নো। ভৌইগুশ্বসুং মমা-মপনা অঙাংশিংবু অথাবা অমসুং অয়াকপা
চাবা-অসি হৈনহল্লি। 'অঙাং অদুদা অথাবা বজ্জিতং ইল্লবদা থদক্তা

পুষ্টি

চানিঃদে হায়। অহুকাওবদা মথোয়না হায়—মহুদি থর-থর অন্তঃ
চাশিল্ল। মভৌ অন্তঃ হৈনগ্রবা লমচৎ অমা ওইহসি। মসি কাওবা
যৌশিল্লকই মহুদি মুমিৎ থরনিগী তুংগা যৌরোক য়াওয়দি অঙাং
অহু চাৰা হৈনহে। অহুদগী গীতানী শিকা অসি অরুবা অমা ওইনা
খোকে। খুদম অসি মরম অসিদগী পীরি, মরমদি গীতানা ঐথোয়দা
ভাক্ৰিবশিং অসি অরুবা নহে। ভৌইগুম্বসুং অরানবা শিকাগী মরম
ফত্তবা হৈনগ্রবা লমচৎ অমা শেমথ্রে। মরম অসিনা ঐথোয়দা অরুবা
ওইনা খোক্রিবনি।

ইন্দ্রিয়শিংবু লাকশিনবা

ফৎতবা হৈনগ্রবা শাজৎ-লিচৎ খাদোকপা লুই। ফৎতবা হৈন-
গ্রবা শাজৎকী মরম ইশাবু খুদুমদা থম্বা লুনা খোকই। নহুবদি
মসি করিস্ত লৈতবা বানি। থেঙ্গুনা থংলিবা অহুগুম্বশিং অহুবু মী-
ঙটবনা করিগী থঙলোইদগে? খুদোংথিবা লৈব মফম অহুদা মশাগী
ইন্দ্রিয়শিংবু তাকশিনবা অহুগা খুদোংথিবা লৈতবা মফম অহুদনা ইন্দ্রিয়-
শিং শন্দোক্তুনা থম্বা থেঙ্গুনা থঙই। মীওইবগীদমক্তদি মসি করিস্ত
লুবা পোৎ নহে মহুদি লাগ্ৰিবা চাং অহু কাওবদা চাৰা, খৌয়াংলবা
মতমদা ইশিং থকপা, ভৌইগুম্বসুং হেঞ্জিমা চাদবা অমসুং হেঞ্জিমা
তুমদবা। রাৎনসু তুয়োইদবনি। মসিদমক্তা ঐথোয়না হোৎনবা
ভাবা অরুবা বারা? ভৌইগুম্বসুং অরানবা শিকা পিবনা মসি অচৌবা
ভপস্যা অমগুম্বা লৌই। ইশাবু খুদুমচনবগী বিদ্যা অসি মরম অসিদগী
অরুবা ওইনা খোকই। ভৌইগুম্বসুং সর্বোদয় বিচারদা তম্বা অসি
মরুঙটবনি মহুদি ইশাগী পুষ্টিংবু খুদুমদা থমগদবনি, ইন্দ্রিয়শিংবু
খুদুমদা থমগদবনি।

আক্ৰু প্রদেশতা ঐথোয়না ময়ামদা তুমিমা প্রার্থনা তৌননবা
তাকপা মতমদা মথোয়না খৌইদোকা শাস্তি ওইবা মওংদা যৌন-
প্রার্থনা ভৌই। মসি ঐথোয়না অচৌবা শক্তি অমনি হায়না লৌই।
মসিদা ইশাবু খুদুম চনবগী অকনবা শক্তি না থম্বা য়ায়া য়াওরি।

মসিগীদমস্তা তখিবা মতমদা খৌদাং রাওবা ভাই। মসি ইশাবু
খুত্মচঞ্জবা মতমদা অরবা ওইনা খোক্তবা মতম অত্নদা ওইগনি
অমন্তঃ মসিদগী মীওইবগী চাওখৎপা ওইগনি। মসিগী মমিংবু অধ্যাত্ম
বিদ্যা কোই। মসিদা পুন্নিং অমন্তঃ ইন্দিয়শিংবু খুত্মদা থমই। মসি
অনীংবা অমন্তঃ অপান্ধশিং হাংভোকপগী রা নংতে মখোয়বু চাং
অমদা থম্বা অমন্তঃ চুম্বা চুম্বা শিজিন্নবগী রানি। শগোল ভোংলিবা
অত্নদা শগোল অত্নবু খুত্মদা থম্বদা কান্নবগুম্বা ইন্দিয়শিংনন্ত কান্নহন-
গনি। মখোয় ঐখোয়গী অচোবা শক্তিগি। মখোয়বু খুত্মদা থম্ব-
নবগী মই অত্ন তানশিনগদবনি। মসি মীওইবগী মথল অমগী থবকি।

(বিনোবাজীগী সর্বোদয়কে আধার
কোবা লাইরিক্সগী লৌখোকপা।)

“প্রার্থনগী মত্বিক ময়াই”

(প্রার্থনাক মহত্ব)

বাই :— শ্রীভাণ্ডার ভোম্পোক সিংহ

প্রার্থনা করিনো হায়বগী মরিদা পণ্ডিতনিংনা মথল মথা অয়ান্ধা
সংজ্ঞা পিনৈ। থরান্দিচাক মশীং থীবা ওমদবগুম্বা প্রার্থনাগী মত্বিক
ময়াই হায়বসিস্ত শীংথাবদা লোইবা ওমদে। ডমবেল, যোতুম,
গদানচিংবা মথল মথা অয়ান্ধা খুংলাইগী মতেংনা মত্বিকচাবা শাজেল
শান্নহনা অনা-অয়েক লৈহন্দবা অমন্তঃ অফবা হকচাং অমা শাগৎ-
পগুম প্রার্থনা হায়বসিস্ত (অধ্যাত্মিক ব্যায়াম) থম্বা শাজেল মথল
অরাং ওই। মসিনা মীওইবগী পুন্নিংবু অরাংবা থাক্তা থাক্তানুনা
অমন্তঃ অচুবগী হাইককোন্দা লৈয়গা পরমাত্মাগী ওইবা খুংলাইবা
ফংবা ওমই। মসিগী অরাংবা খুদম অমদি ঐখোয়না তুলসীদাসগী

মথোক কারকপগী পুন্সিগী বারীদা ফংবা ওমই। মশক, মতৌ, মওনচিংবপুন্সদা অয়াংপা লৈত্রবী ব্রহ্মাবলী কোবী তুলসীগী লোয়নবী ভালোই অহুনা অয়াকপা বহৈনা চৈরক্কাবা মতম অহুদতা তুলসী মমিং পাঙখি অমসুং মশাবু য়ান্না হুহুবা খাক্তা লৈহুনা-মমৈ-মকোক খঙত্রবা বাসনাগী উমংদা ওহুনা লৈরে হায়বা খঙখিন্নমই। খুদক অহুমক্তদা তুলসীনা খম্মোয় শোকা অর্ন্তভক্ত অবা ওইনা ইশ্বরদা প্রার্থনা ভৌবি—“হে পংলবা পুন্সিং! নহাক্সা বাসনাগী অমোংপা লৈখোম মরক্তা করিগী কোইচেন চেন্দুনা লৈয়িবনো? ঐহুরিগী পদ্মপাদগী অমৃতরসবু খাদোক্তুনা বিবয়গী মশক ওইবা মরুভুমিগী লৈঙোই অয়ংবনা মালহনবা ইনিংবু ফংগে তাম্বিবা করিগীনো! শা-ঙা, উচেক য়ান্না, মী-লাই, ভূভ-প্রোভ, হিংচাবনচিংবা পুন্সমকী মপোক্তা নহাক্স পোকলুরবনি। মথোয়শিং অসিগী মপোক্তা নঙোন্দ বিবয়-ভোগ হকচাংগী মরী ওইবা গুংঙাইবগী মশক তাক্সবনি। কাম-নাগী মশক ওইবা মৈয়াদা ভোগকী মশক ওইবা বী হাপচিনবনা অইংবা লৈতাবা তুলসী অমা করম্মা ওইগনি। ভোগ অহুকী মৃতিক ফংলিমমথৈ কামনা হেনগংলকদবতনি। মরম অসিনা হে ইশ্বর, হৌজিক্তি নহাক্সা এবু ওাকপিয় অমসুং কনবীয়ু—অচুয়া বুদ্ধি রাখল পোকহনবিয়ু—হে প্রভো, করম্মা নোল্লুক বারৈহেনা নঙোন্দা থোগনগনি? পুন্সিং বারৈ অমসুং খবক্তগী পোককপা ওমথৈ লৈত্রবা অমসুং লীং-থাবা ওয়রোইদবা কস্তবা পাপশিংদগী কনবিয়ু। মসিগীদমক ঐনা ইশ্বর মঙোন্দা চংজরবনি। এবু কনবিয়ু।

অসিগুয়া খম্মোয় শোক্তা প্রার্থনাশিংদগী পুন্সিংগী অক্সা কোকই। পুন্সিংদা পৈহুনা লৈয়ম্মা পাপকী পোংলুম ময়্যাম অহু ইশ্বরগী ময়্যাদা খায়গা পুন্সিংবু য়াহনবা ওমই। পুন্সিংগী অমোংপা শক্তমপুয়া চাম-খোকখি। প্রার্থনা হায়বসিনা ঐখোরগী অক-কস্ত লেগলিবা রাখলগী মিং পাঙহল্লি। মরমদি প্রার্থনা হায়বসি ইশ্বরগা জীবগী খম্মোয়গা মরক বন্দনা শম্মববু প্রার্থনা হায়বনি। মরম অসিনা ময়্যাই

নিংখোরেল অমদগীনা চাকনিবা অমা কাওবনা প্রার্থনা ভৌবগী খু-
দোংচাবা লৈ। খুদয়গী মশক ওইনা হুমায়েনগী মথরাই বাবয়গী
প্রার্থনাগী হিংলকপনি হায়বসি ইতিহাসতা কাওববা খোখোকাই দায়ীনি।
অসিগুয়া পৌরানিক উপাখ্যানশিংদা দ্রোপদী, গজেন্দ্রনচিংবা অর্ধ-
ভক্তশিংগী রাফম অনোবা ওইদে। দ্রোপদীগী থম্মোয় শোকপা
প্রার্থনাগী জীহয়িনা খুদজ্ঞা ফোজেকী মশক ওইনা অবতার ভৌখি
অমসুং জৈখরগী সর্বশক্তিমন্ত্—হায়বদি পুন্মক ওমই হায়ব গুণ অত্র ফোং-
দোকখি। গজেন্দ্রগী মথরাই কনখিবা গজেন্দ্রগী থম্মোয় শোকপা
প্রার্থনাগীনি হায়বসি বিচার তৌনিংঙাই চংবা পোৎশক ওইদে।
মতাং অসিদা ত্রীকুনাবনি অমা পল্লিংঙাই ওই মদুদি:—

“আর্ন্ত, জিজ্ঞাসু, অর্থাধী জ্ঞানীচতবতর্ষভ” ॥

অসিগুয়া মখল মরীমকী ভক্তশিংদা প্রার্থনাগী প্রয়োজন লৈ।
রাফম অসিমসু অমুকা ত্রীকুনাতাকশিদি মদুদি:—

ভক্ত্যা মামভিজানাতে যাবান্চান্মিতত্ত্বতুঃ

ততোমাং তত্ত্বতো জ্ঞেহে বিশতে তদন্তবস” ॥

জৈখর ভক্তি হায়বদি প্রার্থনাতনা খঙবা ওমই! প্রার্থনা শব্দ
হায়বনা “প্রকৃষ্ট” অর্থ হায়বদি “উৎকৃষ্ট প্রয়োজন” লেপনমক চংদবা
সাদ্রবা—ভোদবা সাদ্রবা থবক-রাখল-রাহৈ, করিগুয়া অমবু প্রার্থনা
হায়বতনি। শম্মা হায়ব তাবদা প্রার্থনাগী অওইবা শক্তম স্বরূপতি
ভগবদ্বিশ্বাস, বিনয় অমসুং শুদ্ধচিত্ত অহম অসিবু হায়বনি। শক্তম
অহম অসি যাওদবা প্রার্থনা অত্র প্রার্থনা ওইদে। মরম অসিদগী
গজেন্দ্র, দ্রোপদগী প্রার্থনা—প্রার্থনা ওইখিবনি।

ভগবদ্বিশ্বাস হায়বদি জৈখরবু খাজবা হায়বনা জৈখরগী মপাল
নাইদ্রবা শক্তিবু খাজবা খঙহল্লি। মহাকী মপান নাইদ্রবা শক্তিবু
খাজবনা জীবগী গুস্ততাবু মশক খঙহল্লি। অদুগা দূত জীবশিংনা
হুস্ততাবু কাওখোক্তুনা কর্তৃত্ব ঐনা ভৌবনি হায়বা অভিমান ভৌই।
জৈখর জৌনা পুন্মকী মাননবা অমসুং মুম্বিংপু খুখা লৈচিনগী মশক

ওইবা অহকাৰ অভিমান মনক বঙলকই অমন্ত্ৰঃ অভিমান অহ
কোকননবা সাধনা হায়বদি প্রাৰ্থনা ভৌরকই। প্রাৰ্থনা সাধনা ভৌ-
রকপগা লোইন-লোইননা বিনয় নোহুকপা অমন্ত্ৰঃ শুভকদয় বশ্মোই
শেংবা হায়বা শুণ অহন্ত্ৰঃ প্রাৰ্থী অহুনা কাওরকই। অহন্ত্ৰঃ ভৌনা
ভগবদ্বিধাস, বিনয় অমন্ত্ৰঃ বিত্তক চিত্তবগী খোরকপা প্রাৰ্থনা অহন্ত্ৰঃ
ভটায় কদনা ইংবরনা ভাকলকই।

অসিগুণা মখলগী প্রাৰ্থনা অসি ঐবোয়গী মীয়েন অসিদদি
মহাক্সা গাক্কীকগী উবা কংখি। মহাক্সা গাক্কীনা রাজনীতিগী মধ্যমদা
জনসেবা ভৌখি। অহুগা মহাক্সাসিগী রাজনীতি অহুদি অধ্যাত্মিক
মুখকমদা লেপখিরমই। মরম অসিনা অধ্যাত্মিক ভিত্তিগী মনক ওইবা
ভ্যাগ, ভপ, অমন্ত্ৰঃ ভগবদ্বিষ্ঠা অহম অসিগা ভৎন খায়বা লৈতনা
পুলি লেনখি। মহাক্সাগাক্কী শাস্ত্রগী পণ্ডিত অমা ওইরমদে। অহুমনিদি
ওইরগা শাস্ত্রনা ভাক্সিবা মরু ওইবা মরু মখে অহুদংনা মহাক্কী
পুলিগী খৌরম ওইখি। নোংমতঃ কাওবা ভগবদ প্রাৰ্থনা ভৌদনা
পুলি লেনখিবা রাজনৈতিক লক্ষ্যী বা অমা হায়বদ গাক্কীকীনা ওইখিদে।
খুয়াং য়ৈনা জনসেবা ভৌরকপদগী অহিঃ-ধেংনা ভূমলবন্ত্ৰঃ ব্রহ্মসুহৃৎদা
হোগংপা অমন্ত্ৰঃ ভগবদ উপাসনা ভৌবা হায়বদি লেন্না লৈখিভবা
পুলিগী খৌরম অমা ওইখি। নোংমগী ধবক অতৈ অতৈ পারজিতৈগী
মহাংদা ইহান হানবদা ভগবদ উপাসনা অমন্ত্ৰঃ প্রাৰ্থনা হায়বসিনা
অহানবা খৌরমনি। অহুনা মহাক্সাকীনা হায়রমই— মহুদি “ঐহাকী
মিৎ নত্রগা খোঙ নত্রগা খুং অমা লৌখোকবিবদা ঐহাক মিরোই।
অহুগা মীকুপ অমন্ত্ৰঃ ঐভোন্সগী ভগবান লৌখোকবদি খুংক অহুমন্ত্ৰঃ
অহুমক নিরগনি। অসিগুণা ভগবদ্বিধাস অমন্ত্ৰঃ অহু অসি মহাক্কী
লৈরমই। মরম অসিনা “অকামরোহয়ঃ পুরুষো যো বহুঃ স এব
মঃ” হায়বা ঐতিহচন অসি মহাক্সাগী জীবন্না উবা কংখি। অহুনা
মহাক্সা ঐবোয়গী ইরক্সা কোয়না চৎতুনা লৈখিবা ঐবোয় পুখী
পুলি যৈরা খানগংপিবা মহাপুরুষ অমা ওইনা লৈখিখনি। অসিগুণা

মহাপুরুষ অমরী . বিত্তক চিত্তদগী ধোরকপা প্রার্থনানা মরম্ব ওইদুনা
ভারত বাসীশিঃবু রাজনৈতিকী মীনাই যোৎফ্লিংদগী নাহোকহনধিবনি ॥

মহাআজ্ঞীগী প্রার্থনাদা, “জিশাবাস্যমিৎ সর্বং যৎ কিংচ অগত্যাং
জগৎ । তেনত্যক্তেন ভুঞ্জীথাঃ মা গৃধঃ বস্যাঙ্গিকনম” হারবা অদুগা
“অস্তি প্রজাত্যঃ পরিপালয়মাং

ন্যায়োন মার্গেন মহীং মহীলাঃ ।

গো ব্রাহ্মনেভ্যঃ শুভমস্তু নিত্যং

লোকাঃ সমস্তাঃ সুখিনো ভবন্তু ॥”

অসিগুণা উপনিষদ মন্ত্রশিংনা প্রার্থনাগী ধোহোক ওইরমই ।
অসিগুণা যুক্ষম অসিদা লেপলগা শ্রীমদভাগবদগীতাগী স্থিতপ্রজ্ঞদর্শনগী
মন্ত্রশিংবু স্যং প্রার্থনাদা উদ্ধারন অবৃতি তোরমই । অসিগুণা উপাসনা
অমরম্বঃ প্রার্থনা অসিদগী আধ্যাত্মিক মন্ত্রশিং অসিবু অনুভব ভৌরগা
জনসেবক অম ওইবগী মতিক মরাই লৈবা মশক ওইধি । মহাআজ্ঞীনা
হারয়মই “চেৎ, গেজ, হরাই চেংরাইনচিঃবা অপৌবা মপানগী হকচাং
অসিগী চিষ্টাক ওইবগুম প্রার্থনা হারবসিনা অকুলা নংগী হকচাংগী
চিষ্টাকঃ য়েজ্জবন্তু মতমখর হিংদুনা লেনবা ওমই । অদুগা ভগবদ্ভি-
শাস্তি পোকথুবা মীওই অদুদি মিকুপ অমতং প্রার্থনা ভৌদনা লৈবা
উমদে । মরম্ব অসিনা প্রার্থনা হারবসি লৈয়েংগী নন্তে । ধম্মোই
মুংদয়ীনি । অদুনা মরোল ধোক্তবঃ মখোভেতকপা, অপংবা পুন্সঃক
প্রার্থনা ভৌরায়াই । লৈয়েংগী প্রার্থনা হারবসিদি চেনাশাবা আভরগু-
লাপ স্তৈগুহনি । হারবসি চেনা শাবা লৈনা করম্ব হারনা মনম
মুংলিবা পোকনি ?

প্রার্থনা- হারবসিনা জৈম্বরগা রাস্তা নকনবা মুরী লৈবা পোৎ
অমা ওইবা মরমনা মতাকী মতিক মরাইদি শীংখাবা ওমক্ষম ধোকত্রনি ।
অদুগা হোজিকী মতমদা ভৌতিক বিজ্ঞান-চাওৎলকপা মরমনা
ধম্মোই রাওবা প্রার্থনা অসি রাস্তা হেমা দরকার ওইরকলি । প্রার্থনা
হারবসিনা মীওইবগী রাখল বুদ্ধিগী রাংমনা ভৌকঃ ধবকশিং-অমরম্ব

খোদোকশিং খেংনতুনা লৈবা ময়মনা ঐখোর পুন্মনা প্রার্থনাগী মহম্বু-
মাকম খোকই অমন্তুং মুমিং খুদিংগী প্রার্থনাসু ভোকম খোকই।
খবীয়া শান্তি থমা ওমগনি হাম্বংসি চিংনিংঙাই

অচুম্বগী দর্শন

লে: শ্রীএম: নিংথেমজাও সিংহ

সত্যমেব জয়তি নানুভম

সত্যেন পস্থা বিততো দেবদানঃ।

য়েনাক্রমন্ত্যয়ো হ্যাপ্তকামা

ব্রহ্ম ভক্ত সত্যস্য পরমম্ নিধানম্॥

(মুণ্ডুক উপনিষদ ৩-১-৬)

(অচুম্বতম জয় ওই, অরানবন থক ওইদে, ময়মদিং দেবদান
হায়বা: লম্বী অসি অচুম্বতনা মপুং ফানা শেখনি অসিদ অপাম্ব লৈত্রব
পুন্মক মপুং ফারবা অবি খিবিক্ত চৎখি অমন্তুং সত্যস্বরূপ পরব্রহ্ম
পরমাত্মাগী অথোইব থর্নু অদুবু ফংনখি।)

পরমাত্মা সত্যস্বরূপনি ময়ম অসিন মাঝু ফংনবগীমমক্ত মীওইবন
অচুম্ব চৎকদবনি। জেখর ফংনবগীমমক, অচুম্ব খোদোকশা হাদন
দরকাস ওইবা পাঠেখনি, লক্ষ্য ওইরিব থোর মশামক অদু সত্যনি
সংসার অসিনসু থবক খুদিংমক অচুম্বতনু মমৈদ জয় ওই। অরানব
(বুঠ)ন থক ওইব জুমে, কনাগুম্বন মিনম্ব হাঙাং নমথাক লোনম
অমন্তুং ওইদর শিজিন্নতুন চাওখৎপ ফংনববা আশা ভোই। মমৈথংদ
হাভাক ভমখিব মওদ নীংব শোরদনু কায়রকই অমন্তুং তেংথারকই।
মিনম্ব ওক্তব অমন্তুং অরানব লমচৎখিৎদসু অচুম্বগী মচেৎ ওইব মমিদি

ভাবব নন্তে । মরম অত্ননি কনাগুচলিংন মহবু করিগুচ শরক
খরদ অচুখ ওইরখোইন লোনরিব । মদ্বদগী করিগুচ কুইদব মতম
বিকুপ খরদংগী ওইব কারবগুচ খর কংবা রাই । ভোইগুচনুঃ মদ্বদগী
মহৈ (পরিণাম) অকব খক ওইরফে । মমৈম অচুখদি অচুখ ওইন
লৈহোগনি, অত্নগ মীনখ অন্নানবন অন্নানব অত্নম ওইহোগনি ।
মরম অত্ন লোলিং লৈব মীলিংন অচুখ ওাওব, সদাচারবু লোলিলি ।
মীনখ অন্নানববু খাদোকই । মরমদি মখোই ভোগ বাসনা মাওখরে ।
অসিগুচ পুন'কাম অসিগুচিংন লম্বী অসিদ চতুন মকম অত্ন যৌথি ।
অত্নগুচ মকম অত্নদি অচুখগী তুঃনকম পরব্রহ্ম পরমাত্মান লেগুন
লৈরিব পরম্ ধাম অত্নবু দেবালয় মার্গ হারবদি পরমদেব পরমাত্মাবু
কংননবগী সাধনরূপ লম্বী কোই । লম্বী (মার্গ) অসি অচুখতন
মপুং কাবনি । মদ্বদ চুমদখ ওাওব লোনখ চংপ মিনম্ খোরি ভৌব-
লিংন খোওকম অম যৌন খক চওব ওখ মকম নন্তে ।

পুন্নবকপু যোকশিরিব অচুখ কোব পরমেধরনী মাইখোংদি
মিৎন য়েংব ওমদবনা খকংলবা সূর্য্যমণ্ডলগী সূমিৎকুন্ন মশেক মঙালনা
লংখংলবা কিজংগী কিয়োলন খুয়জিলি । হে পরমেধর, কুপশিলিব
কিঃ অত্ন হাংদোকপিবু অশেংব অচুখ সত্য কোব নংগী নলক
উজগে—

হিরন্ময়েন পাত্রেণ সত্যগ্যানিহিতঃ সূবম্ ।

তথঃ পুন্নপাবুসু সত্য ধর্মায় দৃষ্টয়ে ॥

(ইখাঃ উ :- ১৫)

অচুখা করিনো ?

মতম পুন্নবক, মকম পুন্নবক, অমাও অভা-লৈতন, অয়েগ ১দি
মিত্য ওইন লৈববু সত্য (truth) অচুখ কোই । ভারতীয় দর্শনগী
আয়েগ "অভাববহিত" লৈতব লৈতববু হারবদি চুমকম লৈতব ওইদব
হারব বোয়লিং অসি ওকলৈ লৈতব ১দি হাওব অত্ন "সত্য" অচুখ
কোই ।

দৰ্শনগী মিথ্যেংদ লৈতব পোং “অভাব” হায়বসি মখল মৰি শুই।
মহুদি প্ৰাগাভাব, প্ৰধংসাতাব, অন্যান্যোভাব অমহুং অত্যন্তাভাব অসিনি।

১। প্ৰাগাভাব

পোং অচূৰ্ণ পোক্ত্ৰিঙৈগী মমাংদ লৈরমদব, শঙ্কোম শুমদ্রিঙৈগী
মমাংদ শঙ্কোম অফম লৈরমদে। মীওইব পোক্ত্ৰিঙৈগী মমাংদ
লৈরমদে মতো অফম পোকপ ১দি পোকত্রিঙৈগী মমাংদ লৈরমদব
কাংলুপ অসিগী মহুং চনব “অভাব” মখল অসিবু প্ৰাগাভাবকোই।

২। প্ৰধংসাতাব

কৰিগুম্ব পোং অম মধক মও কাংগব অমদি মাওগব মতমদ
লৈতব, খুদমদি মৈ খাদোকগব মতমদ মাং লৈত্ৰে, শিৰব মতুংদ
মী তদু লৈত্ৰে। মতো অফম মাওব নাইব, মাওগব মতুংদ অমুক
লৈত্ৰব কাংলুপ অসিগী মহুং চনব পোংপু “প্ৰধংসাতাব” কোই।

৩। অন্যান্যোভাব

পোং অমগী মফমদ পোং অম লৈতব হায়বদি তোম্বন চাওব
লৈতে নলগ য়াওদে তদুগ তোম্বন লৈরিব মফম অতুমক্তদ চাওব
লৈতে চাওব লৈরমদদি তোম্ব লৈরমলোই। অফম অমগী মফমদ অম
লৈতব অসিগুম্ব মখলগী অভাব (লৈতব) অসিবু ‘অন্যান্যোভাব’ কোই।

৪। অত্যন্তাভাব

মফম, মতম পুন্নমক্ত শুকলৈমক লৈতববু অত্যন্তাভাব কোই।
খুদম ওইন থেবগী মচি আকাশকী থরো মথোয় অসি মফম, মতম
পুন্নমক থিবদ থক ফংলোই।

মথকী লৈতব (অভাব) মখল মৰি অসি অচূৰ্ণ মফমদ দোষনি।
দোষ মৰি অসি শুকয়াও য়াওদন শুক্ৰৈমক লৈতন মফম মতম পুন্নমক্ত
অৰেগ ওইন লেওদন, হোংদন লৈব অচূৰ্ণ (সত্য) নি।

পোং (Object) মখল মৰি

অতোগ মিথ্যেং অময়োমদ য়েংলগন সংসার অসিদ ঐখোয়ন
বিষয় পোং মখল মবিথক লৈব ওইন থেংনগনি। ১বদা—পোং অচূৰ্ণ

স্বপ্নগী মমিঃ খক্ত লৈব খুদমদি 'বক্ষ্যাপুত্র' অখুংবীণী মচা 'সসবিঘন' খেবগী মচি 'গগন'বিন্দ' আকাশকী খন্ডাল অস্বপ্ন মমিঃখক্ত লৈব বিষয় (পোৎ) মখল অসিবু "অসদ্ বস্ত" (Non existent entity) কোই।

অনিশ্চয়বদ— পোৎ অহু স্পগী মমিঃ অমসুং মশক (মওঃ) অনি-
সিখক্ত লৈব মসিগী খুদমদি 'রজুসপ' খৌরিদ লিল (ওইন) উব,
'স্বক্তিকারজত' (কোঃগ্রেদ লুপা (ওইন) উব, 'মৃগতৃক্ষা' (মরুভূমিদ
জৈশিং (ওইন) উব) গন্ধব' নগর (লৈচিন্দ নগর উব) 'সপ্ন প্রপঞ্চ'
অংগী দৃশ্য অমদি বিষয় অসিনচিংবা মশকা মমিঃগতা লৈবা বিষয়
পোৎ অহুবু মিথ্যাবস্ত (unreal entity) কোই।

অহমশ্চবদ— পোৎ অহু মমিঃসু লৈব মশক মওঃসু লৈব .সুঃ
ধবক ওইন শিজিগব নত্রগ চৎনবসু য়াব খুদমদি চফু (ঘত) ফি
(পত) টেবল চৌকিনচিংব পোৎচাকশিং অনিনি। মখেয় অসিবু
ব্যবহারিক বস্ত (empirical entity) কোই।

মরিশ্চবদ— পোঃ অহু মতম অহম (ভুত ভবিষ্যৎ বর্তমান) মক্তা
অমসুং মফম পুন্নমক্ত লেউদন লৈব খুদমদি আক্সা নত্রগ ত্রক্ষ মসিদি
মপুং ফান চুশ্ব অমসুং অরৈবনি (ultimately real) নি। মসিবু
পরমার্থিক বস্ত (supreme substance) কোই।

পোৎ মখল মরি অসিগী মসুংদ অকোনবগী পোৎ অসিতবুনি
অচুশ্ব হায়ব দার্শনিকশিংন লোনরিব। অতৈ পুন্নমক্তি অচুশ্ব নস্তে।
অচুশ্ববু ইশ্বরনি হায়রিব অহু পরমার্থিক সত্য অসিতবু হায়বনি
অতৈ পুন্নমক্তি মিথ্যানি।

অচুশ্ব মখল অহম

ভাংন লৈব নত্রগা অশেংব অচুশ্ব হায়বসি পুথোরবগীদমক্তা
অসোস্তন অচুশ্ব মখল অহম থোর খায়দোকই। অহানবদ কাল্লনিক
নত্রগা প্রাতিভাসিক সত্তা, অনিশ্চয়বদ লৌকিক নত্রগ ব্যবহারিক সত্তা
অমসুং অহমশ্চবদ রাস্তবিক নত্রগা পরমার্থিক সত্তা অসিনি।

কাল্পনিক সত্তা

চেনবদি যাদব হায়বদি থবক ওইন পাণ্ডথোকপদি যাদব
মুখগী লৈব ওইনত উব। রাইন হায়বদি যাব অশেংবদি ওইদব
(That which truly is not but appears to be) অসি-
গুশ্ব মখলগী কাংলুগা চনব “লৈব” সত্তা অমদি অচূৰ্ণ মখল অসিবু
কাল্পনিক নত্ৰগ প্রাতিভাসিক (imaginary truth) সত্তা কোই।
খুদমদি আকাশবু শংন উব অমদি মওদ উরিব পোংলিং অসিনচিংব।

ব্যাবহারিক সত্তা

অত্ৰগ পোং অত্ৰন সংসারগী চেনরোন্দ শিজিন্নব যাব ওইন
লৈব অমন্ত্ৰ তাইবংগী ওইন কালব অত্ৰবু লৌকিক নত্ৰগা ব্যাবহারিক
সত্তা (empirical truth) কোই। খুদম—জগৎকী ওইব মশক
মওংগী পোং পুন্মমক অসি মসিগী মনুংদ চনবনি।

বাস্তবিক সত্তা

মফম পুন্মমক্তা মতম পুন্মমক্তা পোং পুন্মমক্ত হায়বদি দেশ কাল
পাত্ৰ পুন্মমক্তা লৈতব কোবদ লৈতব পুন্মমক্ত বস অমন্ত ওইন, মওং
অমন্তা ওইন লৈব অত্ৰবু বাস্তবিক নত্ৰগ পরমাধিক সত্তা (Transcendental)
কোই। বাস্তবিক সত্তা অসিগী মনুংদ লৈবল্লব পোং অত্ৰ
অচূৰ্ণনি Truth অমন্ত্ৰ Reality নি। ঈশ্বরনি। মসিগী মনুং
চন্দব পুন্মমক্তি চুদব অসত্য অমদি মিথ্যানি। অচূৰ্ণদি অমন্তনি
অনিধক শুদে। মহাক মফম পুন্মমক্ত লৈগান। ময়ম অত্ৰন মহাক
নত্ৰব করিগুশ্ব পোং অমন্ত্ৰ লৈত্ৰবনি হায়বগী অৰ্থদি হেক লৈরিব
পুন্মমক অল্লৈব হায়ব মহাক অত্ৰ নত্ৰন অতোপ্প করিস্থ থক নত্ৰে।
মফম পুন্মমক্তা লৈতব, লৈতব হায়বদি শিশুংন লৈব অত্ৰগ মতম পুন্ম-
মক্তা লৈব, মানা লৈখিদব মতম অমন্ত্ৰ লৈখিদি অত্ৰগ মহাক নত্ৰব
অতোপ্প অনিশ্চব পোং অমন্ত্ৰ লৈতে। হেক লৈরিব পুন্মমক মখলুদি
অনিশ্চব অমন্ত লৈতে হায়রিব অত্ৰ করশ্ব মিৎয়েংনা অমদি বাখলগী
ভেক্ৰিকেলনা লাখ কংগদগে? বেদান্তন “অবয় ব্যভিচেক যুক্তি” হায়ব



যেথদ অম পীরি মসিগী পাইশ্বৈন মফম পুন্নমক্ত শিশ্বুন লৈরিব
অচুশ্ব মাৰু উব ওমগনি।

অময় ব্যতিরেক যুক্তি

অস্তি ভাতি প্রিয়ম রূপম্ নামচেতঃশ পঞ্চকম্।

আদ্যম এয়ম্ ব্রহ্মরূপম্ জগৎরূপম্ ততোদ্বয়ম্ ॥

অস্তি (লৈব Existence) ভাতি (মণ্ডাল Manifestation)
প্রিয়ং (পান্সফম ওইব Lovability) রূপম্ (মশক মণ্ড form)
নাম (মমিং Name) হায়ব শরুক নব্রগ মণ্ডল মণ্ডা অসি ব্রহ্মান্দদ
হেক লৈরিব পোং পুন্নমক্তা মহোশা ওইন লৈ। মথকী মণ্ডা
অসিগী মনুংদ অহানবগী অহম অসিদি ব্রহ্মগী স্বরূপনি অশেংব
অচুশ্বনি। অকোনবগী অনি অসিদি জগৎকী মহোশানি।

সংসারদ হেক লৈরিব পোং পুন্নমক অসিগী নাম-রূপ, (শক
অমসুং মিং) খাইদোকত্রগ লেমহোব অস্তি ভাতি অমসুং প্রিয় হায়ব
অহম অছ ব্রহ্ম (সত্য) নি। মসিবু সৎ-চিত্-আনন্দ হায়নসু কোই।
অদুন সত্যম্ শিবম্ শুন্দরম্ হায়নসু কোনৈ।

অস্তি ভাতি প্রিয় অহম অসিদি লৈতব মফম অমসুং মতম
লৈতে। মসিতনি অচুশ্বদি, শক অমসুং মিংদি অরানবা ১সুং লৈতবনি।
Non entity নি। মরম অসিন শ্রীভগবান সঙ্করাচার্যন মাগী অদ্বৈত
বেদান্তগী সিদ্ধান্ত পুন্নমক থুপচিল্লগা শ্লোক তত্বাই অমখন্তদ পুন্নমক
কোংদোকুন উংলি —

“ব্রহ্ম সত্যং জগন্মিথ্যা জীব ব্রহ্মৈব না পর”

ব্রহ্ম সত্যনি জগৎ মিথ্যানি, জীবগ ব্রহ্মাগ অমন্তনি খেপ্পদে।



মহোশা লায়য়েংগী মখাদা

(অনান্য কল্পকপণী আনো)

লাহোকচরিবী :—

কুমারী ইওঁদুম প্রমোদিনী দেবী
থোকচাম লৈকাই, ললাম্বুং মখোঙ।

মহোশা লায়য়েং (Nature cure) গী মখাদা অনাবা কখিবগী
হারী ওইনা ময়ামগী মফমদা লেখ অসি পুথোকচরি। হারী অসিগী
মপুংদি, ঐগী ইচে কুমারী জয়মতীগী কনা আশা লৈতনা নারুনবদগী
মহোশা লায়য়েংগী পান্ধৈনা মশাগী অরুবা অনাবা অহু কোকখিবগী
ময়মদনি। হকচাংগী ময়মদা ঐগী ইচে অসিগুম্মা নীংবা কায়রবা
মীওই কয়াদা শোয়দনা কায়বা ফংগনি থঞ্জরি। লেখ অসি কুপ্পা
নৈনবিয়গা কনাগুম্মা ইচেগুম্মা নীংবা কায়রবা মীওইশিংনা কায়বা
কংনিরবদি ময়ামগী মফমদা কোঙদোকচবগী মই য়ালে থঞ্জগনি।

ঐগী ইচে জয়মতী অসি হেক পোকলকপণগী মশা কয়কুবমক
নত্রবন্তু অঙাং ওইরিঙৈদগী অনাবা কয়গা শাগোমরকুবনি হারনা
ঐখোয়বু পোকপা অহল লময়া হারী তোই। ঐহাক ইশামক্কা থঙ-
জয়কপণগী হোনা ইচে অসিগী মশা অসি নোংমতা মুংঙাইনা লৈবা
থেনজয়ক্কে। মুমিং চুপ্পা মশা অসি নারি-নারি তোহুনতা লৈবা
থেনজৈ। কয়খা অনাবনো হায়বহুদি ঐখোয়না অঙাং ওইবনা
মমিং মখাদি থঙজখিদে। ইমা-পজীখোয়না হারী তোবা মত্তমদা
কোকঙাওবা, নাকোংচিকপা, মশা শোনবা অসিনচিংবা অসি তন্তনা
তোয়কই হায়। মত্তমগী মতুংইয়া মশা চাউশিলকপা অমন্তুং মশা
ইনথলকপগা লোয়ননা মশাগী অনাবগী মখলন্তু হেনগৎকপা
ঐখোয়না থেনজখি। মশাগী লোয়নজয়ক্কা কোকঙাওবা অসিগী

মথন্তা মশাগী তাং-তাং চিকপা, খোঙ-খুং শিথবা পঙথবা অসিনচিংবা লক্ষণ কয়া লাইথেং লাকপা অসিদি ঐথোয়না তুংশংনমক করবা চহিদগী হোরকপনো হায়বা তাংদাংবা খঙবা ওমদ্রবস্তু লায়নাশিং অসি ঐথোয়না জ্ঞান হেক তারকপদা লোয়নরন্নমাল্লো নীংই। ডাক্তরগী হিদাক লাংথক কয়া চা-থক্তুনা, মৈতৈ মাইবগী পুকশুবা, হিদাক লাংথক অমদি থো তৌদুনা মশাগী অনাবশিং অদু ঙাকথোরবা হোৎনবা লেপখিদি। য়ান্না পাখৎকনবা, কিগনবা অমসুং রাগনবা অসিন্স ইচেগী অরাবা অমা ওইহন্নমত। ময়ান্না খঙজিনবিগদবা অমনা ইচেগী মশা অসি ময়েংদি ইতা তাদনা লৈখি। মুমিং কয়া-নিমরুম চাদ্রবস্তু মশা শোম্বগী মওংদি উই অদুবু মশাদা ময়েং কয়া তাবদি ওইদে।

শোক ১৯৬৮ গী অদুরাইদনি। নোংমদি মশাগী ঙ্গিং চৎপদা য়ান্না শাখিনা লেংবিদগী রা ডাঙবা ফাওবা থোকখিদি। মুমিং অদু ঐথোয়গী ইমুংগী মইঙত অমা ফাওবা য়মদা লৈতবা তাঞ্জা থোক-খিত্তনা লৈকাইগী মীয়াম চঙদুনা লাইকন্নবিখি। মমৈথংদি মরক মরক্তা ঙ্গিং চৎপদা লেংদুনা লাইকন্নবসি য়াঙশিল্লকপনা মশাদা ঙ্গিং চৎকনি হায়বগী অকিবসি ফাওরকই। থাগী ঋতু লাকপা মতমদস্তু চাং নাইদবা তোয়না উখি। থা অনি অহম করিগুন্না মশক উখিদি।

মশা অসি অসুম অসুম ফৎচিল্লক্তবদগী শোক ১৯৭০ চঙলকপগী অদুরাইদগীদি ইচে অসি য়ান্না শাখীন নারে। মশক অসি তাইফেং তাইথ্রে, পুত্তা করিমতা তাংবা য়াশিল্লক্তরে। চাবগা হেত্তা হন্দোকে। য়ান্না তোয়না নাপু মচুগী ফত্তবা হন্দোকে। অসি পুথোরকবা হোৎনবদা অরাবা পীবা অঙকপনি। থাবাক নাবা, মশা তুৎথবা অসিনচিংবা মতো অদু সেবা তোয়িবা ঐথোয়না য়েংবা ওমখিদি। অসিগী মথন্তা মিৎ চিবই হায়দুনা পোখাকম খঙখিদি। পোৎ খুদিংমক অসি অণিগোন্না উরক্লে। থরা থাপখিবা মকমদা লৈবা পোৎ ওইরবদি

মশক লাকপা ওমশিলক্তে । মিৎ নান্মদি পাওবা ফাওবা যাদনা চিকথরে । মশাগী হান্নগী খোঙ-খুং চিকপা ভোকখিচুনা মকোক অহু অঙকপা ফনা চিক্রে হায়রে । মসিগা লোয়ননা মৌ লাঙবা যাদবা, ত্রেন যান্না শাৰা, জ্ঞান মতক মতক মাঙবা, অরা অনাগী পাও তাবা যাদবা, মঙ যান্না তোয়না মঙবা অসিনচিংবা লক্ষণ কয়ান্ন লে য়নরমই । ইংগী মশা নোংমা নোংমগী শোকচিল্লক্রে । মহাক্সা যাতাখিবা মক্ষমদগী যাওনবা ওমজ্জ্রে । ঐথোয়গী ইমুং অসি কপ্পা অমদি নাহেবগী খোঞ্জেলতনা মোংফম অমগুম তোখি । নোংমদা নোভালজিন হায়বা গুলি অমনা কোকচিকপা ফথবা ওমলম্বনি অহুবু মমৈথংদদি মরি চারবা ফাওবা ফাথবা ওমজ্জ্রে । মাইবা মাইবী কয়ানা থৌ-মুং তোবা লেপ্পা নত্রে, অহুবু করিস্ত কান্নবা ফংখিড্রে । কনাগুম্বা মাইবনা খোইরাইনি হায়রমই । মদু কোকবা মদু কয়া শোমখি যন্ত কয়া শিরমই—যন্ত কয়া গোরমই । অহুবু অনাবদি ফবা লৈখিদে । পুন্না মতুম অমস্তু লৈরে, অমুক হায়রমই । মতম অসিনা অনাবগী পুন্নি দা করি ওইফম থাকপংগে পাবিবিবা মীওইশিংনা অমুন্না খন্দুনা য়েংবিয়ু কপ্পতনা মহাক্সী মশিজংনি । এলোপেথিক ডাক্তরগী গুলি যান্না চামনখিবদগী মহাক্সী মশা অসি য়োনা শোকখিবা ওইরমাল্লৈ হায়না মশামক্সা অমস্তু ঐথোয়না খনবা ছোরক্রে । মতাং অসিরাইদা ঐথোয়না ত্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিংহনা ইবা “ হিদাক শিজিন্নদনা লংয়েংবা ” হায়বা লাইরিক অহু পানবগী খুদোং চাৰা ফংলমই ৯তুং লাইরিক অহু পারবদগী হিদাক শিজিন্নবগী অমাঙবা অহু খঙলক-লমই অমস্তু মশনা হিদাক শিজিন্নবা থাদোকপা পামলমই । অহুবু মশানা হিদাক শিজিন্নবা ভোকপদি ওমলমদে ।

মমৈথংদা ডাক্তরগী গুলি চান-চান অনাবা নমশিন্দুনা থম্বা ওম্বা শক্তিগী রামদা লাকলমই । গুলিনা অনাবা ফবা ওমলক্তে, মিৎ পাঙন-পাঙন, ফমুংদা হিপন-হিপন পঙশিনবগুম্বা মতো অমা ভোরক্সমই—তুমদনা মঙলাক্সবগী মঙংনি । কোক হেক' পায়ক্সবগা

অপোষাদ। পায়রুবগুম নারে হায়রমই । কোকা মোনগা তাইনবসি
 য়ারক্তে । ঐগী অতোপ্পা ইচে কামিগী দেবী অসি ঐখোয়দগী হান্না
 মহোশা লায়য়েং (nature cure) অসি পামজরুকাবী অমসুং চাংয়েং-
 জরুকাবী মুপীনি । মনাও জয়মতীগী মশানা অমসু অমসু কংচেন্তকবা
 মতো অসি উবদা নেচরকিওরগী লায়য়েং অসি চংথদুনা য়েংনবগী
 রাফম হোদোকখি অদুব ইমা অমসুং পাজীনা য়ানিংবা মতো কন্বা
 উৎখিদে । ত্রীক্ষেত্রিময়ুম কাল সিংহনা ইবা “ হিদাক শিজিন্নদনা
 লায়য়েংবা,” হায়বা লাইরিক অদু ইহান হানবা ওইনা পানবগীদমক
 পীরকপা অসি হায়রিবী ইচে কামিনী অসিনি । লাইরিক অসি
 ইবিরিবা ত্রীকাল সিংহ মশামকপু উননিংবগী খোরাংবা অদুদি ইচে
 জয়মতীগী পুক্রিংদা কাওবগুম তোরয়ী । অখন্ননা “ লেখকী লায়না
 অমসুং লায়য়েং ” হায়বা লাইরিক অদুগী অকোবা শরুক্তা উৎলিবা
 লেখক মশামকী নারুবা অমসুং মহেশা লায়য়েংগী পাঠৈননা অনাবা
 করকপগী রাবী অদু পারুবদগী চপ য়ুংনা ত্রীকাল মশামকপু উননবগী
 রাফম অহল-লমনগা লোয়ননা লেপনরে ।

কুপনা খন্নরবা মতুংদা ত্রীক্ষেত্রিময়ুম কাল সিংহ ওজা অসিবু
 কোজরুদুনা ঐখোয়গী য়ুমদা লেডবিরকখি । ইচেগী মশা য়েংলবা
 মতুংদা ওজা অসিনা চয়োল অমগী ওইনা মখাগী প্রোগ্রাম অসি
 চখনবগীদমক্তা ইবিরমই ।

(১) মাংখোকপা য়াদ্রবদি অয়ুক অঙনবদা জৈলিং পৌরা অমা
 লুম্বু ২ শাহন্নগা এনেমা ভৌদুনা অমাংবা লৌখোকপা । জৈলিংদা
 চম্পা মহী খরা য়ানবা য়াই ।

২ । অয়ুক পুং ৭ তিংখৌ মহী খরগা খোইহিগা য়ান্নরগা খকপা;
 চম্পা মহী খরস্তু শুমজিনবা য়াই ।

৩ । অয়ুক পুং ৯ | ১০ চাক খরগা তোরবোৎ চমফুৎ খরগা চাবা ।

৪ । অয়ুক পুং ১১ গমছানা ইকচাং পুখা তকণোকপা (sponge
 bath) ।

৫। সুখিল পূঃ ২। ৩ লাক্ষাই অমুনবা ২ দং চাবা কবলা
অমলী মলীত্ব বকপা। কিশ্বিন্স বরম্ব চাবা।

৬। সুখিদাঃ পূঃ ৭। ৮ চাক বরম্ব মনা-মণীঃনী চবকুৎ বরম্বা
চাবা। (চমকুৎ মণী কংনা কুৎপা)।

৭। তুম্বমাইদা লৈখৌ লৈপাক ভোখোক্তগা ইপিংদা বিখোক্তগা
লৈখোম ওটনা মিত্তা খোম্বা।

প্রোগ্রাম অসি লীবগা লোয়ননা হারননা শিজিরকপা ভাঙবগী
হিলাকী চাং বরা বরা বহুৎমুনা মইখংদা পুরা হিলাক চাবা লেপ-
খোক্তগা পাউতাকম্ব গীরমই। চাবা মতম্বা কোম্বলপ চাবা চানীঃক্সা
ডে কখোক্তবগী ব'কম্ব পনবিবরমই।

রাজা খাজবগা লোয়ননা প্রোগ্রাম চখবা বৌরকবি। 'অনাবা
অসি হারননা কিত্তব শোক্তনা লৈকম্ববগী সুখিৎ হম্বনিত্তনা চবকপা
মতম্বা রাজা খোক্তবগী মওং অবা উরম্বমই।' অবরোম্বা ওলিগী
চাং বহুৎকপা অমুনবা ওইরম্বারে ইচেনী জ্ঞানদা শোখাবা 'হাম্ববহু'
লৈখিত্তে। মহারম্বনা অনাবা হাবা লাক্সা ইচেনা পংকপ্তা কপলমই।
ইচেনা কপ্পদা ওইখোয়ম্ব। হাওরে। মহাকী আনা অসি ইরৈবক
লৈখিত্তবগী মইবমই।

মরক অম্বিগা পাঞ্জি হেংবনি হাঙ্গুন। অমুকম্ব ভৌরমই।
পাঞ্জিনা কর্ববুগনি, শঙ লৈ, প্রতিকার লৈতে হাঙ্গরকম্বমই। অসি
ক্টোনা, হুয়বিক্তা গিরাদি লৈতে হার। মনিগীত্ব মবক্তা ওইখোক্তগা
হাম্বক্টা হাঙ্গব' কোক্তগা নেচবকিওবগী ডাক্তর, অসিগী 'অমুকম্ব'
কালবহুৎ খোকেই হারবক্তে। 'মাইবা মাইবগী ক্লিষ্টম্ব : অমুক-
কবেগে।' 'মহারম্ব জ্ঞান লোইগে।' 'পরেকম্ব বওখিত্তম্ব', 'সুখিৎ'
'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব'। কক্সা অম্বিগা ওইখোক্তগা 'অসিগী' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব'
'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' ইম্বগী 'মাইবগী' 'মাইবগী' 'মাইবগী' 'মাইবগী'
'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব'
'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব'
'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব'
'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব' 'অমুকম্ব'

মজাৎ, অসিমা ইহা বসুংগী যীওইপি:ভন। তৌকম এঙলকুবন।
লৈকাইনী মীলক কয়ানা ডাক্তরকা অমুক য়েংহরবা পাউতাক পীবিংক্রে।
হেইজিক, এমোপিংক ডাক্তর অমগী মখানা অমুক লাহংয়েলে।
ডাক্তরকা পাউতাক মজুং ইয়া নোংমকা গুলি ২ কাওবা চাবা অমুক
হেইজিক মসিগা লোংননা মগী ওইনা থরবা হিদাক কয়া অমুক
প্রিকাইব (prescribe) ভোরে। পেনিনসিলিন (peniciline)
কয়াকবু কায় তাবি। যামহরবা ১৬ লক কাওববি শুখি হারবসি
নীংগিলি। পেনিনসিলিন নতুব হিদাক মবল কয়াহ কাপবি। মজুগী
কলনা ইচৌগী মখা থরা থরা কয়কপকর ভোখি। অকুব অতাবদি
এংখোয়না করে হারনা থরবা অনাবা অকু হিদাক নমখিনুনা থরা
ওইরবারে থা অকুমলোম লৈরগা অমুক হোংক্রে।

মোংমদি ইচৌগী মকোক লাখীনা চিক্রে হারকুন এঁব মকোজা
থরাক: নতুবগী বা কয়করকা এঁনা লেকা ভোখি। এঁনা কোক
নতুবগা লৈরিঙে মজমকা ইচৌনা কয়বি—তো-তো, (অকল-নমকা
হোনবিবা এঁগী কুমগী যিংনি) এঁগী ইনা অসিগী থরুবকা এঁদি
কপুনতা লৈখো। এঁগী ইনা অসিনা কয়কগা হারিবহু বর্তনকুব
অসিগা নোংমকি মলার অসি থাংকোয়লে হারকুন পুঁরিংনা চপমুংনা
কীংকুন উচি হিবাক ইংল, ভোইখি থিকরবসি। মজু চাচুন
থিকর হারক। এঁগীককা মতব অকুন নিগ্গিবা ইনা, ইঁনা-বাগী
অমদি নখো অসিগী থরুবকা কয়কর এঁগী হারল হরবকবি।
কমোজনা কাইনীকবি কপি কয়না নীংই, এঁনা নীংবা লাইকিমে
“এঁগী ইনা অসি কয়ককিমে মজগা অসিগিবা অসিগা মনীংহো।”
কীং হাং: অসি। ডাক্তরকা এঁগী মিতগী নি অসিগা বর্তনো।
কয়ক অসি কয়ককিমে। কৌকৌক অকু ওলিই নীংগিলুখাকি
থিকর নিগ্গিগি। থরকোয়ল।

মোংমদি, এঁগীকইচৌ কয়কিগা। অসি মোংমকা H.S.P. না
থরক ভোমিগী অমডি ভোইজ ইবেমহলব এঁগীকইচৌ কয়কিগা।

লাকলগী মহাক মশায়কলু ওবা কালানা লায়ংকিবনি হার। মহাক লাকলগী পেচরকি ওরগী লায়ংগীনা রেংগা শোরদনা ইচে অরমতীকি অরম বঃ ফবা ওমগনি, ডাকরগী লায়ংগী অনাবা অসিদা কায়ংগী হারনা হারবিরে। মহাকী রাঙাড ডাকরগী অমুক হরা মহোদা লায়ংগী অসিদা শিরবহু চঙলবহু অরেন্না অমা বঙজিবা কাওবা চখরগী হারনা পেংগনা লেপলে অনোবা আশা অমা অমুক পোকলগে হন্দক্তি "শির শি চঙল-চঙ" হারবা অরেন্না অহনি। চখংকলগী মতৌ অহুগা অচেংগা রাবলগা লোয়ননা চঙলকিবনি মহোদা লায়ংগী চখরগী অর্থ খোইনা লৈতে হারনা নিংকি। অমতি ইবেমহল ইচে অসিদা অমলগা প্রাগ্রাং মচা অমা পীবিজমই।

প্রোগ্রামঃ—

(১) অমুকল মারথোকপা হারগা এনেম জোবা (২) চিকরগী পেংদোরগা নাপী মবী থকপা (৩) পুঃ ৮দা হারেনে ইলিং ডীকক (Spinal bath) মিনিট ১৫ বোর। (৪) পুঃ ১০।১১ : মঃ জেসেদক, অপোম্বা থরগা লকোই থরগা অকোম থরিকংগা চিনি অকোম থরিকংগা চাবা (৫) সুংরিজ পুঃ ২ চনিংগী শরকল পুংখারমুক লৈপাক খোবা (৬) সুমদাং পুঃ ৩।৭ চাক থরগা মনামলীংগী ইনশাং চাবা। হারবিবা অসিদা নতনা মরতা হৈরা মবী ইলিংগা হাররগা থরবহু হারবিমই।

মথক পীবিবা প্রোগ্রাম অসি চখরকপদগী ইচে অরমতীকি মশা থর থরিকং ককপগুং জোরগী। ইচে ইবেমহল অসিদা ওবা কালাগী অকমদগী কাওবা পাউজাক লোকলুনা হারা থরাই রাঙার হোৎনবিবি। অসিওবা ইচে অসিগী অকমদা এখোয়না জোবিবল উত্তমা লৈবা ওমজবে। মহাকী লুমর এখোয়গী পুলিদা জোমলুং মেরমবনি। কোংমা নিনি থরা মশা সুঙাইরে হারতনা ইংমহল পুংখরগা ককা হারওমহলগী মতমই ইচে ইবেমহলগী প্রোগ্রামদা থবী ইচে অকমদা অকমদা মতম লৈবোমবনি হোৎনাক হোৎনিক থর

ভোরবই। হারবিবা অহোংবা অসি ওয়া কালাগা ইচে ইবেমহলগা
ভারগা ভৌবিবনি। অরাবদি প্রোগ্রাম অহু ইলবা মতুং নোংমা
নিনিগী মতুংনা ইচেগী মশা পুন্নমক ফুদোরক্রে। নোংমদা মরি
মতাক ওবা, পুস্তা করিগুয়া পোৎশক অমতা ভাবা মাদবা, মিৎ
অমদি কোক অনি পারবা অঙকপা কংনা চিকপা, নাকোং গুং গুং
গুংবা, ইলিং চৎপদা গাংখং গাঙনা চৎপা মংজুংগুয়া পোৎশকম
গাওবা ধোনাঙ কংবা, মশা চোকথবা, অসিনচিংবা লকন কমাগা
লোম্বননা অনাবগী শক্তম উৎসক্রে। এখোর পুন্নমক মিপাইনরে।
হিংগী আশা হান্না রাৎশিলক্রে।

১. অসিগুয়া লুরবা ভানকম অসিদা ইমুংগী অহল-লম্বনশিংনা
ভারহুনা ঐক্রেত্রিমম্বম কালাসিংহ মশামক অসি অমুক হরা কোকনবগী
হাকম থররে। থরবা মতুং ইল্লা ওবা অসিঅমুক হরা কোকরে।
ওবা অসিনা ইচেগী হকচাং ১৫ হান্না চখরমা প্রোগ্রামসিং কুপনা
ইলববা মতুংদা প্রোগ্রাম অমা অমুক পীবিরে। মশাদা প্রোগ্রাম
অহু উচ্চরি:—

- ১। অমুক পুং ৭ তিংবৌমহী থরা থকপা, কিহোম মহী থরা
হানবা, ধোইহি থরা হানবহু রাই।
- ২। অমুক পুং ৮ বসকুং চমকুং ফুৎলগা মহী ভইনা গ্রাম অমা
থকপা।
- ৩। অমুক পুং ৮০ হান্দা ইলিং অশাবা অমহুং অইংবা মিলোন
শিনজিন হীগা হৈবা। অশাবনা মিনিট ৪ অইংবনা মি.ট ১
অহুগা মিনিট ১৫ হোম।
- ৪। অমুক পুং ৯ পুস্তা চনিংগী শক্ততা লৈগাক থিংলগা পারা
ধোখা, পুংখার অমা।
- ৫। অমুক পুং ১০ লকোই ১১২ গা অকোম গ্রাম তখোই অমগা
চাবা। অকোম অহু ভৌদবা অহিংবা ওইগুদবনি।
- ৬। অমুক পুং ১১ পুস্তা কি অচোৎপা অমা নলমগা কোম্বনা

৫৫পা (Abdominal wet pack) মথক্তা শাওঁতুগী কি
অকংবা অমনা অমুক ৫৫পা; পুং অমা।

৭। কুংখিল পুং ৪ কিশমিশ খরা চাবা।

৮। কুংখিল পুং ৫ ৩৫দা টাংগি অমাবা অমন্তুং অজংবা
অমুক শিলোন-শিনজিন হিগা হৈবা।

৯। কুংদাং পুং ৭ ৫৫পাক অপোয়া খরগা দসকুল নজ্জগা
খোংক্রম খোংবা খরগা চাবা- হুমদি মৈথে থুম নমকান্দা
খাপা।

১০। নোংমদা অ-রিকী মতম মিনিট ১৫ বোম পুত্ৰ জৈশিং
অমাবা খোম্বা, ১২২ক মরক্তা জৈশিং অজংবনা তুংইনবা।

মথক্তা পীখিবা প্র গ্রাম অসি অমত্তা কারদনা ইচেনা চখা।
সারিমথে সেবা তোরিবা ঐখোয়নসু শোয়দনবা হোংনজখি। অওই-
বমক তসিগুম্বা মখলগী প্রো গ্রাম অসি চখা তাবগদা অনাবা
মৌশক্তগী সেবা তোরিবা মৌইশিংদনা হেচা নির্ভর তোবা তারকই।
মরমদি অনাবগীদমক্তদি মশাগী তরাবা অদু খাঙবা তাবনা করি
ভোগদগে নজ্জগা ভোরোইদগে হায়বা নিয়মশিং অদুগী মরমদা কমা
খনজবা ওমজদে অমন্তুং মদু মশানা খবক পারখৎপনু ওমকম খোক্তে।

প্রো গ্রাম অসি অমন্তুং অমন্তুং চখাখাপা মতমদা চয়েল অমরোমগী
মন্তুদা ইচেনা মশাদা সাত কংশিনখিবা, শোম্বখিবা, সানা খাঙখিবা
অঙকপনি। অনাবগী অবস্থানা চম্বা উদবা মরম্বা ওকা অসিনা
মশামক্তা নিনি মরক, হুমনি মরক, করি করিগুম্বদা মুমিং খুদিংগী
মশাগী ওইজবা খাঙোক্তুনা লাকপিখি অমন্তুং মরক মরক্তা প্রো গ্রাম অদু
কুম্বা চেক তোরগা অনাবগী কিতম মতুং ইরা হোংদোক হোংজিন
খরা খরা ভোরমই। অমুকী লোকোই শঙ্কোম চাবা ভোকথোক্তুনা
মদুগী মহত্তা কজি পীজরমই। কজি হায়বদি চেঙপাকী ইনিংগা
চিনি অঙাঙবগা খোংলগা মরম্বা মতমদা শঙ্কোম অহিংবা খরা
হৈজিগী শেখনি। চেঙপাকী করিগুম্বা কংদবা খোংলগা চেঙগী চপেই

ওইনা নিজিরবস্থ রাই। চীক্ৰিবা মিৎ অহ ফননবগীদনক্কা শিল্লোন শিনজিন জৈশিং অশাবা অমসুং অজৈংবা হৌগা য়েব্বা কিহোম মহী কমলা মহী জৈশিং য়ান্নরগা থকপা, করিগুননা খোঙ জৈশিং অশাবা ভীংবা, হৈনৌ অমুনবা মসুং অমা অনি চাবা অসিনচিংবা শাজেল কয়ামরুমসু চখরমই। চাওরাক্কা মুমিৎ ১৫ নিরোমগী মতুংদদি ইচেগী মশা অসি থরা থরা করকপগুম ভোরমই। হায়রিবা মতম অসিগী মসুংদা অয়ক অমুক্তি চাক শুকচা চাখিদে অয়ুকী চাক চাদবা অসিদি হায়রিবা মুমিৎনিং অসিদা নতুনা মুমিৎ ১০ নিমুকসু চোখুনা চাখিদে। থরা থরা করক্কা ফদা খোৎপা ওমলক্কা মতমদি চনিং জৈশিং লুসু লুসু শাবদা মিনিট ১৫ ১৫ গী মতম ঈরুজরমদাইগী মতমদা ভীংবগী আইটেমসু হাপচিল্লকখি মতৌ অস্ত্রনা ঈকালাসিং ওবা অসিনা পীৰীবা প্রোগ্রামশিং অহ ইল্লকপদগী থা অগরোমগী মতুংদগীদি ইচেগী শাঙলুরবা আশা পুন্নমক হনজিল্লকখি অমসুং মাগী অনাবা অহ মথং মথং ওইনা করকখি। পাবিরিবা মীওইশিংনা খঙবিগদবা অমনা প্রোগ্রাম অসি ইয়া ইয়া মরক মরক্তা অনাবা ফুদোকপগী মতৌ কয়ারক হয়া উৎখি। ঐখোয়দা নীংহন্নবগী আশা কায়হনবগী মতৌ কয়ারক উৎখি। মতাং অসিদা ঈকালাসিং ওবা অসিনা মতৌ অহ অনাবা করকপদা দরকার ওইবা হকচাং মসুংদগী কস্ত-হৌদি (Foreign matters) মতৌশা কোবী লাইরেস্ট্রীনা মপান্দা পুথোকপিরিবনি; অনাবা শোয়দনা কোরুগনি, হকচাংদগী কস্তবা হুগী মশক ওইবা পোৎশিং মপান্দা পুথোকপা লোইগদৌরে থাক অসিবু Curative crisis কোই। অসিনচিংবা অনাবগী মতমদা পুন্নিং খৌগৎনিংঙাই ওইরবা রাইে কয়ানা ঐখোয়গী নীংবা কায়বা মতৌ অহ ইয়ার লায়না মাঙহনবিবি। ওজাগী লমণ ঐখোয়না শিংবা ওয়রোইদবনি।

ওসিদি ইচে জয়মতিগী অনাবা অসি করে হায়না ময়ামগী মকমদা কোংদোকচরি। মতৌশাগী মশাগী অনাবা ময়াম অহুনা ইচেবু ছুটি পীবিয়সে। মতম অমদা বিদাকী মবাদা ওইরবা মাগী

মখা অদ্ভুগা হোজিকী মভমদা হিদাক খিজিরদনা ইচম চম্বা মনা
 মখাং, উই-রাটৈ চাবা, ঈরু মাইথজবা, মুংখা রাইবা. খোঙনা থরা
 চংখোক চংখিন ভোবা. মাঙবা যাজগা এনেমা ভৌছনা অমাংবা
 লৌখোকপা অসিনচিংবা অচম্বা খাজেল-পুজেল থরা অসিগী মখাদা
 মখা কগৎলকপা অমম্বং করিবা অনি অসিগী মুংঙাইবা অদ্ভু চাংদম্ব-
 ছনা য়েংবা ভারবদি হোজিক মহাক স্বর্গদা লৈবমুক মুংঙাই হায়বা
 তাই। ইচেদা নন্তে ঐখোয়গী ইমুংগী মীওই পুন্মকম্ব মানা কংলিবা
 অসিগুম্বা মখলগী মুংঙাইবা অসি কংজরি। মরমদি ইচেনা চখিবা
 ধোরম মরাম অদ্ভুগী ঐখোয়না নারক য়েকলকপা মভমদা অচম্বা
 হকসেন কাংলোন অসিগী মখাদা মমল য়াংবা, মকম খঙদবা হু চেম্বা
 রাবা হিদাকখিং য়াওম্বম্ব অনাবা ফহম্বা অচম্বা লম্বী অসি চংচরগা
 ওসি কাওবদা অনাবা মখন অয়াংবা ওাকখোক্তুনা লৈজরি। এলো-
 পেথিক ডাক্তরগী লায়য়েংগা মহোশাগী লায়য়েংগা থেয়বা মভাং অসি-
 দনি এলোপেথিক ডাক্তরনা চহি কুমজা কয়া লায়য়েংকম্বম্ব ঐখোয়না
 কয়ম্বা চাগদগে কয়া য়াংবা চাগনি, করি চাগনি কয়ম্বা মভমদা চাগনি
 করিম্বা খঙহেংদে। অমাংবা লৌখোকপা কাওবা হৈহৌদে। অমরোমদা
 মহোশা লায়য়েংগী লম্বীদি অনাবা মখানা মখাগী ডাক্তর ওইনবা
 হোৎনগদবনি হায়বা উদেশ্য অসিনা লম্বজিংই। পুন্নিং অমম্বং হকচাং
 অসিমকী লায়য়েং লম্বী ঐখোয়না প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী মখাদা শেংনা
 উবা ফংই। মরম অসিনা ঐনা মরামদা হায়জনীংবদি হকচাংগী মরমদা
 য়ুন্না খিজিনখিরবা অমম্বং অনাবা ফহম্ববগীদমক্তা চিন্তা ভৌছনা লৈবা
 মীওইখিংনা হয়েংগী রা খাদোক্তগা ওসিমক মহোশা লায়য়েংগী লম্বীবা
 চংনবা হোৎনবিম্ব। রাইপিভা গাকীজী মখামক্সা লায়য়েং পুন্মকম্বগী
 খুইদগী অখোয়বা লায়য়েং অম্বা ওইনা রাবীরম্বনি। অসিগুম্বা
 লায়য়েং অসি চখবিম্ব হায়না পুকচেল শেংনা হায়জরি। অরোইবদা
 প্রকৃতি ইমানা জম্ব ওইবীসম্ব। ইমাগী সেবাদা চংলিবা ত্রিকালানি
 ওম্বা অসিগী মজল নিজরি।

মুক্তি সাধনায়ী লেখকানা পাউজেল

স্বামী শিবানন্দ

ঈশ্বরগী কৃপাঙ্গী জীবন। স্বাস্থ্য রান। ফঃডমদন। পোৎশক অহমধক
করৈ। মদুদি—মীওইবা মপোক্ত। পোকচবা, অরান-খুবম ভাঙ্গকপা
অমসুং মহাপুরুষ অমদ। চঙজবা ফঃজবা।

মীওইবা মপোক্ত। পোকপা হায়বসি ইলায় লায়না যংবা নত্তে।
ঈশ্বরনা জীবন। ধোজানবিছনা। ধোইদোক হেন্দোকপা খুদোংচাবা
অম। গীনিবনি। মীওইবা পোকপা ফঃজরগা সাধনা ভোজঃজুনা
আজ্ঞাজান অমসুং অরান-খুবম ভাঙ্গকপা ওমজবা হায়বসিসু অনি-
স্তরকপা ফঃডমদন। ফঃজবা ঈশ্বরগী কৃপা অমনি। মরম অসিদগী
মী অমগী পুন্নিদা অনিয়ক ফঃজবা ওমলবদি ভগবানগী কৃপা অনিয়ক
বজা ফঃজরবনি। ভোইগুসুঃ মীওইনদি পোকপা ফঃজরগা
ভাঙ্গাজান খঙজন-হৈজনগে হায়ন। তানখৎত্রবা অমসুং আক্কাতিত্ব খঙলগসু
লম্বী চৎকর (সাধন যোগ) অহু খঙত্রবদি মপুং কারবা ঈশ্বরগী
কৃপা ফঃজরবনি। মরম অছনা মুক্তিগী লম্বী অমসুং ঈশ্বর কংনরা
পদে অছ নশাগী মতিকচাবা অমদ। চঙজছনা মরী লৈনজবা ওমলবদি
বপুং কারবা অহমসুবা ঈশ্বরগী কৃপা অহু ফঃজরবনি। অসিগুস্বা
কৃপা অসিবু মত্তম চুঙ্গা ধোজাংছনা লৈগদবনি। অসিগুস্বা খুদোং-
চাবদি লারবা স্বাস্থ্য যতন ভোনা লৈগদবনি। করিগুস্বা পোৎ অমগী
কারবা নীধিনা খঙলবদি মদু খক অরৈজনা মাঙজননা হোৎনগদবনি।

আজ্ঞাজান কংনবা হোৎনরকপদা দৈবায়রিকা অমসুং অপনরা
পল অম। ওইবসিবদি নশাগী পুন্নি অমসুং অহকার (ইঙ্গাগী নাগল)
না ওইবনি। দৈবায় মিনগাইকা খুদোংখীহসিমা অহুহু নহাঙ্কা
ঈশ্বরীখো মমিং অম। খোম অহুগা অশেংবমক্তি পুন্নি অমসুং অহকারক্তি।
ঈশ্বর মিনগাইকা অপনবসি কোকহনগে। হাঙ্গরবদি সঙ্গ অমগী
সকমবা চঙজগদবনি। সঙ্গ গুরুদনা ওমল নাইবনি। পুন্নি অসি
কোকহনবা ওমগদবনি। কোকহনবা নিয়ম খঙবদি গুরুদনা ওইগদবনি।

শিষ্য জ্ঞান। সম্ভূত অধগী মকমদা চতুর্ভুজকলে স্বাক্ষর। লীংনামি।
মতম অদ্বাদা ধর্মগী সাধনা ভোজনীংলিবা শিষ্য। অদ্বাদা মকমদা।
অদ্বাদা ভাকশীরকরি। “নহাক অকবা জমন্তঃ ধর্ম চেনরা মী জমন্তা
ওইয়ু। নশাগী ওইজবা খাদোক্তুনা কর্ম ভৌ। জীব পুত্রমকপু মৃত্যুগি।
লৈজবমথে অতোগগা রেমদুনা মেৎমিন-চামিরৌ। নপুত্রিং মেংদোককিন
পুত্রিং অমস্তা ওইরা খান ভৌ।” মতো অদ্বাদা কজন। কাক্ষী-
তদ্বীরকনি। তাইওদ্বাদা সাধক অদ্বাদা গুরুনা কাক্ষী-
রকলিবা অদ্বাদা ককিমস্তা ইনবিজবা জমন্তঃ পাওখোকলককিন। গুরু
অমগী নাক্তা চতুর্ভুজকগী করি কামবা ফংগদোরিবনো? মইহদি খায়রা
সাধনাদি ভোজনীংদবগী মতোনি। কয়াদা লুখবা কীকমনো?

মীরমলেন (মর্ত্যভূমি) দা পোকলা হায়বসিদি লাংলবা পুঞ্জিগী
লঙ্ঘলদা পম্বুকম (জীবনগী লক্ষ্য) যৌনবা লাক্ষা মতম মরমঃ
খুলবগুণনি। মৌওইবগী পুঞ্জিদি অরেন্না লৈতে (অনিত্যনি) মরমদি
পোকলিবমথে শিরি। শিবনা পুঞ্জি লোইবিবন্ত নন্তে। হরা হরা
পোকলুবা মপোক ধুদিংমকী কর্মগী কল অমন্তঃ সংসার (পুঞ্জিগী
চরকপা হৌনশা) অমন্তঃ পাপ পূন্য মরম অসি পোকপা শিবা
নাইজবদি অরেন্নদা মাওগদোরিবনি। মরম অসিনা জীব অমদা
মপোক কয়ারক পোকগ্রবনি। তুংলু কর্মগী কলনা পোকগ্রবিরৌ-
রিবনি। আশ্চর্যান হেক ফংগ্রিবমথে পোকপা শিবগী মরি খায়রা
লৈখিগদোরিবনি। পোকনীংবা অমন্তঃ শিবগী হরা হরা ওইব-
খিদোরিবনি।

আশা (অসীংবা) করা অমন্তঃ কর্মগী পোকপা মাইহনদি।
অদ্বাদা মপোক কয়ারক অসীংবা অমন্তঃ কর্ম পোকহনদিবনি। মরম
অদ্বাদা হুকী মপোক অসিনা খংলবা মপোক্তা ধরা হেনগৎনা
পোকলুনা কর্ম ভৌবা লাকপনি। মথং মথং কগৎলক্তুনা অরেন্ন
মপোক “জীবন মুক্ত” অমা পোকলকখিনি। মরম অসিনা হুকী
মপোক অসিনা অরোইবা মপোক ওইবদি কনাগুবা অমস্তা

ଲିରୋଇଦବନି ଅମନ୍ତୁଃ ଅମଗା ଅମଗା ଯତେଃ ପାଂନବା ଖୁଳଂ-ଲମ୍ବନ
ହାୟବସି ଲୈରରୋଇଦବନି । ଅରା ଅନା ଫଂଲରୋଇଦବନି ଅମନ୍ତୁଃ ଯପୁଃ
କାଦବା ହାୟବସିନ୍ତୁ ନାହିରରୋଇଦବନି ଅମନ୍ତୁଃ ଅମୁକ୍ ସାଧନ ଚୋଦୁନା
ଲୈରିବା କୌବୟ ଅସିଦଗୀ ହେନଗଂନବା ହୋଂନନୀଂଡାହିନ୍ତୁ ଲୈରରୋଇଦବନି ।
ସରସ୍ୟ ଅସିନା ଇତ୍ତତ୍ତନା ହୋଂବା ନାହିରିବା ସଂସାର ଅସିନା ହୋଂବା
ନାହିଦବା ଅମନ୍ତୁଃ ଅଯାଓ ଅତା ଲୈଦବା ଆଦ୍ରାବୁ ଲୈରି ହାୟନା
ପ୍ରମାନ ଚୋରି ।

ନଥନ୍ତା ଲାକପନି, ନଥନ୍ତା ହନଧିଗନି ହାୟରିବସି ହମ୍ମା ହମ୍ମା ନୀଂ-
ଶିଂଓ । ହନ୍ଦକୀ ଯପୋକ୍ତା ଚୋଧିବା କମ୍ପଂ ଫଳତନା ନତୁଂ ଇନ୍ନକଦବନି ।
ଅକବା କମ୍ପଂ ଫଳଶିଂ ଅଦୁତନା ନତେଃ ପାଂଲଗଦବନି । ପାକଲବା ଲୟଜାଓ
ଲୟହାଂନା ଶଲୁପ ଚାରିବା ସରକ୍ତା ସନବୀଗୀ ଯତୁଂ ସମ୍ମାଓନା ଧିହୁନା
ଇନ୍ନରକପଂ କମ୍ପଂ ଫଳଶିଂନା ଶୋୟନା ଇନ୍ନରକନି ।

ପୁଲି ତେଲି । ଲାନ୍ହୋକଦବା ଖୁଦୋଂଧୀବା ଅରାବନ୍ତୁ ଯାନ୍ତୀ । ସରସ୍ୟ
ଅଦୁନା ଅତନବା ଧାଦୋକ୍ତୁନା ସାଧନା ଚୋଗଦବନି । ସୟଲ ଯାନ୍ତବା ପୁଲି
ଅସେ ଅରେନ୍ଦଦା ଧକ ଯାଡ଼ହନକଦେ । କାୟବା ଅକବା ଧବକ୍ତା ପୁଲି ଅସି
ଶୀଞ୍ଜିଗଦବନି । ନହାକପୁ ନୀଂଧିନା ଲୟଜିଂବୀବା ଓନ୍ଧା ଗୁରୁ ଅୟଗୀ
ଯତେଃ ଲୋଦୁନା ଅଚୁନ୍ଧା ସାଧନା ଅଯା ଚୋଦୁନା ପୁଲି ଅସିଦା ପନ୍ଧୁଂଫୟ
ସୌନବା ହୋଂନଗଦବନି । ଯତୌ ଅନ୍ତୁନ୍ଧା ହୋଂନରକପା ଯତୟଦା ଅଧୋଇବା
ହାୟପାକପା ଅମନ୍ତୁଃ ଯଜ୍ଜଲ (ସାହିକବା) ଫଂଗଦୋବନି । ସାଧନାଗୀ
ଲକ୍ଷୀଦା ଶାନ୍ତି ଫଂଗଦବନି । ନହାକ୍ତା ହୋଂନଜୟକପା ଖୁଦିଂନା ଢଗବାନନା
ଆଶୀର୍ବାଦ ପୀବିନବଗୀୟକ୍ତା ଡାହିଦୁନା ଲୈବା ଓଇସନ୍ତୁ । ପୁନ୍ନୟକୀ ଯପୁ
ଓଇରିବା ଉଦ୍ଧରନା ନଧୋୟ ପୁନ୍ନୟକପୁ ଯଜ୍ଜଲ ପୀବା ଓଇସନ୍ତୁ ।

(ତେଲେସ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଜୀଂ ସିଂହନା ହଲୋକପା)

শ্রীঅরবিন্দগী গুণিগী গান্ধ্য

ডাঃ কেঃ বিনোদকুমার সিংহ, এনঃ ডিঃ

শ্রীঅরবিন্দনা মাগী নুপী মুনালিনীদা ইবা চিঠি অমদা
পুজি পান্ধম করিনো হায়বহু তাকুন। ইথি।

সংসারদা ভোয়না উবা কংই মদুদি নুংঙাইবগা লোয়ননা অরাবহু
ভিন্নতনা লৈ। অরাবা নুংঙাইবা হায়বসিদি থানবা স্বাস্থ্যবনি।
সংসারদা নুংঙাইবা থিবদা মদুগা লোয়নতনা লৈরবা অরাবহু কংই।
হায়রিবা নিয়ম অসি সংসারদা মচা পান্ধশিংগীদমক্তা নন্তে। সংসারগী
ওইবা অপান্ধা পুন্মকীদমক্তা হা অসি যাওরবনি। অত্না মীওইবনা
ভোগদবদি অচেংপা পুন্নিং অমদা লৈত্না অরা-নুংঙাই পুন্মকপু
ঈশ্বরগী খুয়াখাদা কখোকপতনা মদুগীদমক্তা অরায়াবা উপায়নি।

এনা ঙাওরিবদি থবক অহুমদনি। অহানবা থবক্তি মসিনি—
এনা লেঙদনা খাজে মদুদি ঐঙোন্দা ঈশ্বরনা পীরিবা গুণ, মতিক
মডাল, অরাংবা শিক্ষা, বিদ্যা অমসুং লল-খুম পুন্মক অসি ঈশ্বরগীনি।
মসিদগী ঐগী অমসুং ঐগী ইমুং মনুংগী হিংননবগীদমক্তা দরকার
ওইবা অদ্রুতমক এনা খরচ তোনবগী অধিকার লৈ। মদুদগী
অরেন্ধশিং পুন্মক অত্না ঈশ্বরদা কখোকপনা চুমই এনা পুন্মকী
পুন্মক ইশাগীদমক্তা, ইশাগী নুংঙাইনবগীদমক্তা ইশাগী পোখানন-
বগীদমক্তা খরচ ভৌবদি ঐ অসি হুরানবা অমা ওইনা খঙনয়গনি।
হিন্দু শাস্ত্রনা হায়রি মদুদি মীওইবনা, ঈশ্বরনা পীরিবা লল অদ্রু
অমুকহুয়া মঙোন্দা পীশিন্দবদি মহাক হুরানবা অমনি। এনা বৌদ্ধিক
কাওবদি ঈশ্বরদা শিকি অমতমক পীশিন্নগা লেমহোবা শিকিঅহুম
অদুদি ইশাগী নুংঙাইনববা খরচ ভৌতনা হিসাব উংলি অমসুং
সংসারগী ওইবা নুংঙাইবদা লুপ্তি। মতৌ অহুয়া পুজি তংখাই অমদি
হৌথ্রে। অদুগা মশাগী অমদি ইমুং মনুংগী যোক-খাকপগী থবক্তি
খা উচেক কাওবা ভোরি।

এনা সুমিৎ অসুত রাশসি ঞাগী শাক্তে অমসুং হুরানবগী শাক্তে
 হুৎলক্তি হায়বসি হৌজিক্তা খঙলে। এনা হায়রিবা হাকম অসি
 ইশানা জ্ঞান ভারব্বা মতমদা এগী পুত্রিংদা য়ান্না নীংঙম্বক্তে ;
 ইশানা ইশা ইথস্তু তুচ্চরক্তে ; অহুনা এনা হৌজিক লেপ্পে মদুদি
 হৌজিক মতুংদা অসিগুন্না পাপকী থবক ভোররোই .. এগী ইখাদা
 লৈবশিংবু য়োকপা হায়বসি এগী অথোইবা থম্মনি ; ভৌইগুম্বসুং
 ইচিল-ইনাও মরুপ-মপাংশিংদা শেল-ধুম পীবতনা পেজ্বা, লম্মনশিংবা
 ওইরোই। হৌজিকী হায়ব মতম অসিদা দেশ পুন্নমক্কা চঙজনবগী-
 দমক্তা মশাগী খোজান্দা হয়ক্তি। এগী ইচিল-ইনাও, ইচে-ইচেল
 করোড় কুন্তুনা দেশ অসিদা লৈরি। মথোয়শিং অসিদগী কয়ানা
 পুকথল্লা চানবা কংদহুনা থরায় থারি। মী কয় অমনা অরাবা
 অমসুং খুদোংখীবনা শোম্বরক্তুনা মতৌকরম্মা থরায় হিংগদগে হায়বগী
 চিহ্না তোরি। মরম অহুনা মথোয়শিং অসিদা মিৎয়েং চঙবা ভাই।
 এগী অঙাওবা ওইবগী অনিঙুবা মরমদি খোনাওদা পন্দুনা
 লৈরি। থবক অহুদি ঈশ্বরবু তশেংনা উবরি। হৌজিকী মতমদা
 য়েংউ য়েংউবা মকম খুদিংমক্তা নাপল অমসুং অচাওরম কাবগী
 রাজ্য শন্দোকপা উরি। ঈশ্বরগী মরিং শোনবা অমসুং প্রার্থনা
 অহুদা য়ান্না হোনা তোরি, মদুদগী মী পুন্নমক তাননবা। মসিনা
 জাকপদি মীনা মহাকপু য়ান্না থম্ম লৈবা অমনি হায়ব উৎননবনি।
 অসিগুন্না মথলগী থম্ম লৈবগী মতৌ অসি এনা য়ান্না তুচ্চৈ।
 ঈশ্বর লৈবদি মহাকপু শংশংনা উননবগী করিগুন্না লম্বী অমা
 শোয়দনা লৈকম খোকই। লম্বী অহু অহুপকী মতিক লুবা খুদোং-
 খীবন ওইসনু, ভৌইগুম্বসুং লম্বী অহুদা চৎননবা এনা চপচানা লেপ্পে।
 হায়রিবা লম্বী অহুদি অতোপ্পা করিগুন্না মকম অমসুদসু লৈতে, মীওইবগী
 কুচ্চাংদা য়াওরিবা পুত্রিংদা লৈরিবা মকম অহুদা লৈ হায়না এখোরগী
 থম্ম শাক্তদা তাক্টি। লম্বী অহু করম্মা চৎকদগে হায়বনু এখোরগী
 থম্মনা তাক্টি। হৌজিক এনা থম্ম অহুগী মতুংইনাচৎপা হৌরে।

এঁনা অহমন্তব। অহাওবা ওইবগী মতোদি মসিনি, মতুদি মী
কয়ানা। ইরৈবাকপু থরায় পান্দবনি (লমহাং, তুরেল, লৌবুক অসি-
নচিংবা তিরুতুনা শেম্বনি) হায়না লৌই। তোইওম্বসুং এঁনা পোরকম
লমদমবু ইমানি হায়না লৌই। মডোন্দা ভক্তি কংলি। পুজা
তোই মমাগী খুদোংখীবা উরগা করম্বা অফবা মচানা তুমিগা
কমতুনা লৈগদগে ? মহাক্রা মরৈবাকপু উকায় তৌনবা হোৎনরোইত্রা ?
এঁনা খঙজৈ মতুদি লৈখাতারবা অমসুং তোম্বা লৈবাক অসিগী
উকায় তৌনবগী পাঙ্গল এঁডোন্দা শোয়দনা যাওরি অহুগা, অমুক
হম্বা লৈবাক অসিবু চাওখংহরবগী তোবা ওম্বগী শক্তি দরকার
ওইবহু এঁগী হকচাংদা যাওরি। তোবওম্বগী শক্তি অমসুং পাঙ্গল
অহু করিনো ? হকচাংগী ওইবা পাঙ্গল নন্তে, খাঙশাং নত্রগা নোংমৈ
পায়তুনা লান শোরুখগী পাঙ্গল নন্তে, তোইওম্বসুং জ্ঞানগী পাঙ্গলনি।
সংসারনা কত্রিয়তগী লৈ হায়না খঙনরিবা অসি নন্তবা ব্রহ্মগী পাঙ্গল
নত্রগা মডালসু লৈরি। মতু জ্ঞানগী মডালনা ইকাই খুম্বকম ওইরিবনি
অমসুং মতু লৈরিবনি। এঁনা রাখল অসিগা লোয়ননা পোরকলবনি,
রাখল অসি করিগুম্বা অনোবা নত্রগা হোজিক কালগী নন্তে। রাখল অসি
এঁগী ধোপকী মরু ওইবা শরুক অমা ওইত্রে।

ঈশ্বরগী মফমদা চঙজৌ। ঈশ্বর কংনবগী লম্বীদা খোঙ অমুক্তং
খাংজিনত্রবদা নডোন্দা অরাংপা লৈরিবশিং পুম্বকম অহু ঈশ্বরনা মপুং
ফহনবিগনি। নহাক্রা এঁনা হায়রিবা এঁগী রাগিং অসিদা খাজরুকা,
নহাক্রা অহোম্বা মী তরানা হায়বহু তাদনা এঁনা হায়রিবা অসি
তানীংলবা অহু ওইরবদি এঁনা নডোন্দা এঁগী পাঙ্গল পীবা ওম্বগনি।

ଶ୍ରୀ ହାୟବା ଅସିମକ୍ତବୁ ମହୋଦାନା ନୁଂଶିହେବା ଜୀବନି । ଶ୍ରୀଗୀ ଜିଗୀ
 ହାହିଦଗୀ କୁପଳବା ଯବିକ ଅହୁ ନୁଂଶିବଗୀ ମପାନ ନାହିଦବା ମହାସମୁଦ୍ଧନି ।
 ନୁଂଶିବା ଲେବନା ଜିନା ଶାଢ଼ନା ଲେରିବନି । ଜିଗୀ ଅଢ଼ାଢ଼ବା ଯହୁ ଓହ
 ନୁଂଶିବଗୀ ଲୋସ-ନାହିଦବା ଯତିକ-ଘଣ୍ଟାମି । ବେଦଗୀ ଲାହିଶୋଳ ଯତାଂ
 ଅମଦା :—

ଧୁରମଜେ ଡାକୁଶିଂଗୀ ଯକୋକପୁ ।

ଧୁରମଜେ କ୍ଷୁବଶିଂବୁ ।

ଧୁରମଜେ ଯାଢ଼ନବା ତୋବଶିଂବୁ ।

ଶ୍ରୀହାଂ ଶ୍ରୀପୁନ ତୋବଶିଂ,

ହୁରାନବଶିଂ— ଡାକୁଶିଂ,

କ୍ରନ୍ଦାନି ଯଥୋସ୍ତ ପୁଲ୍ଲୟକ ;

ଧୁରମଜେ ଯଥୋସ୍ତ ପୁଲ୍ଲୟକପୁ ।

ଶ୍ରୀୟାନ୍ତା ଅରାନବା ତୋବା ଶ୍ରୀବୁ ଥୋହିଦୋକ-ହେନ୍ଦୋରା ନୁଂଶିବା
 ପୋକ୍ତବଦି ନନ୍ତେ । ଅରାନବା ତୋବା ଶ୍ରୀବୁ ଅଚୁନ୍ଦା ଯକ୍ଷକ ଧଣ୍ଡଦବଗୀଦୟକ ଶ୍ରୀୟାନ୍ତା
 ନୁଂଶାହିତବା କୋଂଦୋକପଦି ଯଶାନା ତାବନି । ଲାହିର-ଅନଂ, ଅତୋନ-
 ଅତାଂଶିଂବୁ ଉରଗା ଶ୍ରୀଜିଗୀ ଅତଂ-ଅଥୟ ଲେତବା ମି ଶିନ୍ଦୁବନଦି ଲାହିରବା
 କୋକ୍ତୁନା ଶ୍ରୀ ପୁଲ୍ଲୟକ ଯାମ୍ବନା ନୁଂଶାହିବା କଂଗଦବା ନନ୍ତେ । ପୁଲ୍ଲି ହାୟବା
 ଅସିମକ୍ତବୁ ଧବକା ହିଂବନିନା ଧବକ ଓହିନା ପାଢ଼ଧୋକପା ଅହୁତନା ପୁଲ୍ଲିଗୀ
 ପାନ୍ଦୟ ଅହୁ ପୁରକପା ଓୟଗଦବନି । ଧରାୟ-ହକଚାଂ ପାନ୍ଦୁଦନା ହୋଂନବା
 ହାୟବସିତନା ଧବକ ପାଢ଼ଧୋରୁଦବଗୀ ଲାହିରାନି ।

(ଜେ: ଏସ: ଅଧିକାରୀଗୀ ଲାହିରିକ, “ଲାମ୍ବବା ଶ୍ରୀୟାମ” ଦଗୀ) ।

মহাভারত-গীতা

১। “ঐনা” লাই-গুরু, মমা-মপা, মম্বি-মতাশিং, অতিথিঃ অমসুং
মপা-মপুশিং লুংঙাইবন্দবা মীওইশিংগী য়ুম চঙদে।

২। “ঐনা” মহোশানা ওইদবা রা ডাঙবদা হৈনরবা, মতম পুন্সমত্তা নত্তবা
হায়বা, খে’না লৈতবা ১সুং ফত্তবা লমচৎ চৎপা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৩। “ঐনা” অচুম্বু থাদোক্কাবা, বন্ধান থায়া পোংশিংবু মরমাই
ওইনা লোথোকপা নত্তগা শিজিন্নথোকপা, মীনম্বা প্রমাণ পীবা, থাজবা
মাঙহনবা অমসুং তোবিমল খঙদবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৪। “ঐনা” নীংবা কায়রনা, অকিবা অমসুং য়েংখীনবা রাখল
চেল্লাবা পাপীশিং, মীগী লমন তোনবনা খাং কোয়বা, উমথে লৈতনা
লীকপা পাপীশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৫। “ঐনা” থকসি-খাসি নাইদবা, অরাবা শকফমতা উৎপা, হৈথোই
শিংথোইদবা, মতুনা উম্বা মীওইশিংগী য়ুমদা কৈদোউদসু চঙদে।

৬। “ঐনা” মহোশ’না খংখেনা য়াইফদনিংঙাই ওইবা রাই-রাতা
হায়বা হৈবা, খংনগনবা, মত মালদবা উৎপা, পাপীগী য়ুম অমসুং লুপীনা
অথোইবা শরুক ওইবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৭। “ঐনা” হরিবু (ঈশ্বরবু) ঈরাং-পূজা তোদ্রবা, মাগী মমিং ১সুং
মাগী মতিক-মগুণবু শকপা-শোনবা তোদ্রবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৮। “ঐনা” তুমজিঙৈগী মমাঙদা খোঙ-থৎ, মিৎ-মায় হামদোক-
চামথোকপা তোদ্রবা, তুম্বদা ফি শেৎত্রবা, কাহেমা তুম্বা, নোংডাল-
কাওবদা তুম্বা, লুমিৎ তাবদা তুম্বা অমসুং লুংখিলগী মতমদা তুম্বা
মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৯। “ঐনা” চিন-য়া অমসুং মফি-মরোল মোংলবা, মশম-মনা
ইফা-ফায়া অমসুং নোক-খেতুনা তোশিন্নবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

১০। হে কৃষ্ণ! “ঐনা” অডোবা লমখুমু লৈবা, মশক মতো লৈবী
লুপীনা য়ুমগী লুপী ওইবা ১সুং খংন-চৈনবা লৈতবা মীওইশিংগী য়ুমদা লৈ।

১১। হে কৃষ্ণ ! “ঐনা” মঠে-মরোংনা, স্না মচু মানবা কো-চেঙনা লুপা
মচু মানা শাংপা মফমশিং ১সুং রাইরু রাওদবা চাক থোংবা য়ুমদা লৈ।

১২। “ঐনা” মপা-মপুগী লন-থুম শরুক শরুক য়েনথোক্লবদা
নিয়ম চুমা তোবা, ঙাঙথোক্লবদা রাইহে ধোনফম নীংথিজবা, মথক-
থোংবশিংবু সেবা তোবা, মিৎয়েং-নায়েংদা ফজবা, রা-য়ান্না ঙাঙদবা
অমসুং মাগী মাগী থবক তোবদা হোয়শাংনগন্দবা (তপকন্দবা) মীওই-
শিংগী য়ুমদা লেঙদনা লৈ।

১৩। “ঐনা” ধর্ম্মনা লমজীং ওইবা, মথোর মথোয়গী ঈঙ্গিয়-
শিংবু জয় তোবা ওম্বা, নৈনক্লবদগী নোম্লুকপা উংপা, অতোপ্লা মীওই-
শিংদা ওং-নৈদবা, নাপন তোদবা অমসুং মী পুন্মকপু সুংশিবা মীওই-
শিংগী য়ুমদা লেঙদনা লৈ।

১৪। “ঐনা” তরু তরুনা ঈরু-মায়থজবা, থুনা রাঙনা চাবা
থকপা, লৈ পং-থংতুনা মনম নমদবা অমসুং অতোপ্লা মীগী সুপীদা
হুমা য়েংদবা মীওইশিংবু সুংশি।

১৫। “ঐনা” ত্যাগ তোবা, অচুস্বা অমসুং পুকচেল শেংবা—হায়-
রিবা গুণশিংবু লৈবা অমসুং মথোয়বু থাজবা মীওইশিংবু সুংশি।
মসিমক ঐগী অপান্ময়কি।

১৬। গুণ পুন্মক অসিগী ভাগ তোবনা অথোইবনি। মসিবু
মফম-মতম চানা অমসুং মীওইচান। পাঙথোক্লবা মহাক্সু ঐনা থাগংপদা
মতিক চারবা মীওইনি।

১৭। “ঐনা” মমা-মপা, লাই-গুরু ১সুং অহল-লম্মনশিংনা
তাকপিবা অমসুং তম্বীবা মতুংইমা থবক তোবা সুপীশিংগী মফমদা
লেঙদনা লৈ, অদুগা মথোয় মথোয়গী মপুরোইবনা তাকপা য়াং
হিঙোক্লবা অমসুং মপুরোইবনা চাবা-থকপা লোইরবা মতুংদা চাবা-
থকপা,—মথোয়না লেমলম্বা চাক নিতিগী চাবা সুপীশিংগী মফমদা
লেঙদনা লৈ।

১৮। “ঐনা” পেনবা হৈবী, ধোনা কবী, রাইহে ধোনফম
ফজবী, মরাইবক ফবী, রাইফনিঙাই ওইবী, মিৎয়েং নায়েংদা সুংশি-
হনবী, সুপীশিংগী মফমদা লৈ।

(ব্রহ্মবৈবর্তপুরাণ-দগী হন্দোকপা—এঃ মনিহার শর্মা)

“মপুংফানা তুশ্বনা হকচাংদা কান্নবা”

— ভেলেম ইবেতোস্বী দেবী

তুশ্বা হায়বসি পুন্সিবু অশেংবা হুক্ষম অমা ওইহম্বনি। চমৎ-
নম্ববা, চোকথরবা হকচাংবু অনোবা পাজল, ধোনা হাপ্রবা খাংদগী
মরুওইবা ঈশ্বরনা শেখা মথোলাগী ওইবা মমল হায়ববা হিদাক্তি
‘মপুং ফানা তুশ্বা অসিনি। তুশ্বনা ঐথোম মীওটবগী পুন্সিং হকচাংবু
মপুং ফানা পোখাহল্লি মতম খুদিংদা মথো লেপত্রবা পুন্সিং
অমদি রাখলগী পোখানবা মতমদি তুশ্বনি। তুশ্বনা মতম থরগী
পোখানবগী মতম পীহ্ন হকচাংদা অশেংবা অনোবা শক্তি হায়ী।

মপুংফানা তুশ্বা হায়বতদা মপুংফানা হুংঙাইবা অমা হকচাংদা
পী। হকচাংবু মপুংফানা পোখহম্বদি তুশ্বনি মী খুদিংদা তুন্সিঙে
মতমদা পুন্সিংগী অত্রা হুংঙাই অন্মিতগী খাপ্লা লৈ তুমদ্রনা
লৈরিবা মীদা সংসারগী রাখল পুন্সমক কাউখোকই। মহাক মশামক
তুশ্বী হায়বা ফাওবা খঙজদে। মৈতৈ রাইহেদা “তুশ্বা হায়বসি শিবগা
পাংখন্সি” হায়নরিবনি।

ঐথোয়না তুমলিঙেদা পুন্সিং হকচাং শিংলিনচিংবদা অহোংবা
অমা পুরকই মসিমা হকচাংগী ঈনেল শেংদোকহন্দুনা চোকথরবা
শিংলিশিংনা অনোবা শক্তিগা লোয়ননা থবক পায়খৎলকট। তুশ্বনা
অত্রা-অনা রাখলদগী নান্হোকহন্দুনা তশেংনা হুংঙাইবা পুন্সি অমদা
পুই। অত্রনা তুশ্বা হায়বসি হকচাং ফনা থম্ববগী মরুওইবা চঙত্রবা
হায়ববা অমনি। তুশ্বা হায়বসি লৈরমত্রবদি হকচাং ফবা হায়বা অসিমক
লৈরমত্রবাই। তুশ্বনা চোকথরবা পুন্সিং হকচাং অমদি ইন্দ্রিশিংগী
পাজল পীনবা খুৎলায়নি। মীওইবনা রাখলগী পাঠেবনা নক্সগা
হকচাংগী মথোনানা থবক শুরুরবন্ত মতম থংগী পোখানবগী মতম
লৌহ্ননা হকচাংবু মপুংফানা তুশ্বা কংহনগদবনি।

ନାରବା ସି ଅମନା କରିବୁଦା ସମାଗି ଅନାବଗି ଟେନା ଧାଉବା
 ଉତ୍ତରୁନା ତୁମଦବା ସାଓଇ । ଅନାବା ଅତୁନା ତୁମଦଧିବା ଧୋଳୁବଦି ସହାକୀ
 ଧାଉବା ସାରବା ଅନାବଗି ଟେନା ଅତୁ ମାଡ଼ିବିତୁନା ଇଂନା ପୋଥାବା କଂଇ ।
 ତୁଆ ସାଂପଦଗିଅ ଅନାବଗି ଫିଡ଼ିୟ କଂଚିରୁଜେ । ତୁଆ ସାଦବନା ଧୋଇନା
 ହେଲା ଅନାବଗି ଅବାବା ଓଇ । ତଥେଂନା ହାସରବଦା ତୁଆ ସାଦବା ଅସିମକ
 ଅନାବା ସଂବଳ ଅସିନି । ସରସ ଅସିନା ହକଟାଂବୁ ସପୁଂ ଫାନା ପୋଥାବରବା
 ତୁଆ ହାସରବସି ସିଓଇବଗି ହକଟାଂ କନା ଧନ୍ନବଗି ଉତ୍ତରବା ସାଞ୍ଜବା ସଚାନ୍ତି ।

ଅସାନ୍ତା ସତସଦା ତୁମ୍ଭବଦି ସଞ୍ଜ ସଞ୍ଜଇ । ସଞ୍ଜ ସଞ୍ଜବନା ଐଥୋସନା ତୁଆ
 ସତସଦା ସାଧଲସି ସପୁଂଫାନା ପୋଥାବା କଂଦେ । ଅତୋସା ସଂସାର
 ଅସଦା ଚତୁନା ଲେ । ସପୁଂ ଫାନା ତୁମ୍ଭବା ଅପସା ମିଶବଗି ସଞ୍ଜ ହାସରବସି
 ଅସିନି । ସଞ୍ଜ ସଞ୍ଜୁବଦଗି ହୋଗଂଲକପନା ଐଥୋସନା ପୁଞ୍ଜିଂ ହକଟାଂବୁ
 ତଥେଂନା ମୁଞ୍ଜାଓଇବା କଂଦେ । ତଥେଂନା ହାସରବଦା ସିଓଇବଗି ସପୁଂଫାନା
 ତୁମ୍ଭବଗି ସତସ ଅସି ସାନ୍ତା ଡେଲି । ସଞ୍ଜଗି ଲେବାଜା ଡାଉତୁନା ପୁଂ ଓ
 ତୁମ୍ଭବଗି ସପୁଂଫାନା ପୁଂ ଅସତଂ ତୁମ୍ଭବା ହକଟାଂବା ହେଲା କାମ୍ପେ ।

ତୁମ୍ଭଗି ଟାଂ ଅସି ଧେଁମେ । ସମାଗି ସମାଜଲ ସଂଧୋନା ଶିଖିରୁଦବା
 ଧବକ ଶୁବା ସିଓଇ ଅସଗା ଆକିସତା କସହନା ଧବକ ଶୁବା ସିଓଇଲିଂଗା
 ତୁମ୍ଭଗି ଟାଂ ସାମ୍ପଦେ । ସମାଜଲନା ଧବକ ଶୁବନା ସପୁଂଫାନା ତୁମ୍ଭା କଂବା
 ଉତ୍ତରଇ । ତୁଆ ସାବା ସାଦବା ଅସିଅ ସରସ କରାଦଗି ଓଇରକଇ ଅହାସଦା
 ଐଥୋସନା ଚାରିବା ଚିଜାକ ଅସିମକ ସଞ୍ଜଓଇବା ଅସିନି । କାହେଲା
 ଚାଲିବବା ସିଓଇଲିଂଗଦି ନରଥବା ଆବୁ-ଚନବା, ହେନିଂଦବା ମିତୁନା ଅନ୍ତୁକୀ
 ପୁଂ ଚ ତାରବା ଫାଓ କମୁଂଦଗି ହେନ୍ଦାକ୍ଷିଂଦେ । ଅତୁତୁଆ ସିଓଇଲିଂ ଅସି
 ଅତନବନା ଖୁତୁସ ଚଞ୍ଚବିନି । ସରାଓ ଓଇରପ ଟାବା ସିଓଇଲିଂଦି ତୁମ୍ଭଗି
 ଟାଂ ହୁଁମେ । ସଂଧୋସନା ଉତ୍ତା ହୋଗଂଲି ସପୁଂ ଫାନା ତୁମ୍ଭା କଂଇ ।
 ଅସିନା ହକଟାଂବା ଅନୋବା ଶକ୍ତି ହାତୁନା ହକଟାଂ କବା ସି ଅସା ଓଇବନା
 ସତେଂ ମି ।

ସିଓଇବଗିଆ ଧା-ଢାଲିଂଗି ତୁମ୍ଭବଗି ସତସ ଲେ । ଧାଲିଂଗି ତୁମ୍ଭଗି
 ସତସ ଅସି ସାନ୍ତା ଧେଁମେ । ହୁଁମେଟିଂବା ଧା ଧରଦି ସତସ ଧରତମକ ତୁମ୍ଭା ।

কাইহাভ্যমক তুবা হায়বসি মথোবনী হৈনবীনি। ডাশিংদি তুবা মতম
অসি গুপ্তবু লৈত্রে।

তুবা হকচাংনা অনোবা শক্তি হাপ্গবসি কাহেরা তুবা অসিমক
হকচাং মাওহুগী মশাগি। অতুনা মতম মাংদনা মপুংকানা তুবা হোংন-
গদবনি। মপুংকানা তুবা মগীদমক পুমিগাংদা অচো। তুবা মগদবা
পোং চাগদবনি। শক্কেম হৈ-রা শিক্কেমগদবনি। মামিমথৈ চাবনী
চাং হুহুনা চাগদবনি। তুবা চাং হুহুহনবসিনা হকচাং শোক-
লকত্কা থমা যাই। মসিনা হকচাংবু শোকহুগী মহুতা হোমা কামবা
ওইগনি। ঐখোয়বা মপুংকানা তুবা মগদবা মগদমক তুবা কাইখোবসি
মাংলবা মতম অতু ককখুত্কা কামবা থাক্তা শিক্কেমগদবনি। পুং ৮
তুবা পুং ২ দং তাংহুনা কামবা থবক পাংখেলবনি মতুদগী কামবা
কয়া কাংগা লোমদনা হকচাংদম কগৎকনি।

তুবা মপুং কানা জয় কোবা ওবা মী কয়া লৈ। আর্জুন,
লক্ষ্মন চিংবনা তুবা হায়বসি মশাগী খুত্কা থমা থমা। ফ্রান্সকো
নিংখোরেল নেপোলিয়ন বোনাপার্ট অসিমক তুবা হায়বসি মশাগী
খুত্কাই ওইনা শিক্কেই। কামবা লানকম কাওবদা “মপুংকানা”
তুবা অসি থাদোক্তে। অককবা মতম মশাবু মিনিট ৫/৬ তংগী
মপুং কানা তুবা কাংহুনা অনোবা থোনা হাপুনা মশাগী থবক
থমাং চাওলগী। মশাগী গাঙ্গীজিনা তুবা চাং নাইনা শিক্কেই।
অককবা মতম কায়হুনা চপ চাং তুবা অমত্কা হোগৎলি। অতু
মতুদা মশাগী নোংগী মথোদা পুত্রিং চিংলি। ফ্রান্স লৈবাকো
অকাওবা ফোলার স্কাংগর (Scalinger) অমদি পুত্রিং কাওবদা
সাইটর সেক্সগীয়ারনা মতুগী পুং ৩ তমক তুবা। মমিং চংলবা
কিজিসিয়ানা বালিংটন (Walington) অমত্কা হেনরী টোম্পসন
(Tompson) না কুপা মৈনতুনা তুবা চাং অমা পুত্রিং মতুদা
মপুং কামবা মীওই অমগী তুবা চাং অসি মামবদা পুং ৪ দগী
হেলবলোইগবনি।

তুঙ্গবগী মরুওইবা অশেংবা মত্তমদি মুমিদাংনি । প্রকৃতিগী নিয়ম মত্ত
 ইয়া অম্বুক মুংখিলবুনা থবক শূনবগী মত্তম, মুমিদাংবুনা তুঙ্গ-হিগবগী
 মত্তমনি লৌটে । অম্বুক মুংখিলগী মত্তমদা বানা নোঙ্গুরবশিংবা মুমিদাংদা
 মপুং কান্দা পোখাটো । প্রকৃতিগী নিয়ম ওয়া চংপা অসিমা খীওইবনা
 মপুং কান্দা মুংওইবা, হবচাং কবা অমম্বুং শান্তি কংবা ওইগনি ।

কাছা চৎগা

(Wet dream, सप्प्रदोष)

(বীৰ্য্যগা মরী লৈনবা লায়না পুন্মমৰ্জী অমতা ওইবা লায়য়েং)

Glorious it was to have been alive.

But to be young was very heaven.

শ্রীএম, যাইকুল সিংহ, বি: এ: রত্ন

বেচরোপেথ, হোনিঃ এমঃ ডিঃ ঐচঃ

নেচর কিণ্ডর ক্লিনিক, ককচিং বাজার।

অনাবগী হোরককম :- লায়নাশিং অসিগী হোরককম মরম
 কয়ামুক লৈ। খাতু শোনবা, কাছা চংপা, খাতু আৰ অমদি নপুংখক-
 নচিংবা লায়নাশিং অসিগী মরমন্তু মহোলা লায়য়েংগী মত মতুং ইয়া
 মখোয়গী হোকম অমন্তুং লায়য়েং অমতবি। মতুগী মরম কয়ামুক অহু
 মখাদা গীজরি। হোজিকী মতমদা কাছা চংপা করছা ফহনগদগে,
 হায়বসি নহারোল কয়ানা ওত্তম। হংনরিবা অমন্তুং লায়না অসি মথোক
 কারকপা নহারোল অয়াঅদা পল্লবা লায়না মখল অমদি হায়বা যাই।
 মথকী লায়নাশিং অসি লায়য়েংবা হোজিওঙদ। মতুগী মরম কুপ্পা থিজিনবা
 মরমকার ওই। মরমদি অনাবগী হোরককম মরম অহু মাঙহনজিবা মথৈদি
 হিদাক ঞাজেল কনা ভোতুনন্তু কগংপা ইটৈ লৈয়োই। অনাবশিংনা

মখাণী ময়মখিং অসি য়েংবিরগা মাগী বৌরককম অহু হুগ্নি পুন্মক মাঙহু-
বিগবনি অহুগা মদুগী লায়য়েং চংখবিরবদি মতম খজিকংগী মমুংবা য়ায়া
ধুনা অনাবদগী লাইকোকপা ওয়গদি।

অহানবা ময়মঃ—হোগৎলক্লিবা মহারোলখিংনা হকচাংগী ময়মদা
চেকখিমবা হাংপা হাংবদি পুন্মিগী মথোকাকপা মতমদা হাংলগী
জৈহোনা বেনখিহুনা মখাণী হকচাংবু কাউখোকচবা অমদি হকচাংগীদমতু
ডাকখোকপা ওমহোংবা অসিনি হংখি হুংওনগী সিনেমা, ড্রামা য়েংবা,
অসিওখা মখলগী ড্রামা, উপক্ৰাস নক্সগা হারী তাবা অমমু হারী শানবা,
মখোরসিনা মথোকাকপা মতমদা মহারোলখিংগী খিলিগা ময়মাই কাবা
অমা পোকহুগী। হারিহিবা মখকী ময়ম করা অসিনা খিলিগা নেশাণী
মতোহুগা খোকহুগী। হাংল অসিদা লুপখুবা মহাক অহুদি মতম
চুগদা হাংল অসিদা ওওহুনা লৈ। কতবা লাইরিকখিং অমদি কতবা সঙ্গ
করাগী হকচাংগী ইল্লিবু ময়মাই কাহুগী। অমমুঃ ইল্লিবু পেন্‌বু
হকচাংগী মচি ওইল্লিবা বীর্ঘা লোখোকপদগী হোংটেন নক্সগা হাংল অসিদা
লুপুনা তুন্মদগী মঙওই হাওই বীর্ঘা চংখি। য়ায়া ভোয়না খুংকী মতেংনা
বীর্ঘাবু লোখোকপদগী ইল্লিগী ওর্গান পুন্মক শোহুরকই। মঙদা বীর্ঘা
চংখিবহুবু মঙদা কাহা চংপা হারনা খঙনৈ। অহুদা হকচাংগী ইল্লিগী
ওর্গানখিং অসি শোহুরকপদগী মঠেংদদি ইল্লিদা ময়মাই খজিকং
কংবদা মতোমতা বীর্ঘা চংখি। মসিগু শীজ পতন, খতু জাব অসিনচিংবা
মমিং খোঠৈ। মতোহুগা ইল্লিগী ওর্গানখিং অসি মথং মথং শোহু-
রকতুবা মঠেংদদি নপুংকী লায়না অসি ওইরকই। মতম অসিদদি
লায়য়েংবদা হারবা লায়না অমতা ওইবা নক্সনা মখল করাগী লায়না
ওইরকই।

অনিওখা ময়ম (Cause) :—কতবা চিঞ্জাক চাবা অমদি ময়মাই
কাবা, নেশা, চুফট, বীড়ী, যু, গজ্ঞানচিংবা ভোয়না শীজরবগীহু হকচাংগী
খিংগী নাওরী পুন্মক মথং মথং শোহুরকতুনা মখকী লায়নাখিং অসি
ওইরকই। মসিগা লোয়না চিঞ্জাকী ময়াল খঙদবা অসিহু লায়না

করায়ুক ওইরকই করায়ুক অমনি । যরয় অরয় । চিত্রাকী বরালগী করয়ক
যায়া লয়া উৎচরি ।

ভিন্নবা য়ায়া চিত্রাকশিং :-

অরয়ক উৎচরি য়ায়া অরয়ক ভিন্নবা য়াই ।

যয়াও অরয়ি য়াইকী জাৎকা অরয়ক ভিন্নবা য়াই ।

যনাযলীং অরয়ক চলাৎ খোৎকা য়াই য়োংলী জাৎ ।

খোংলি (চলাইগী জাৎ) অরয়ক যনাযলীং চাখিরবা য়াই ।

ভিন্নবা য়ায়া য়ায়া ১দি পুরুদবা চিত্রাকশিং :-

চলাৎলী অরয়ক (চাক + উলনচিংবা) অরয়ক চাখিরবা ।

অলীনবা (য়ায়া অরয়ক) য়ায়া অরয়ক ।

চাক অলীনবা য়ায়া অরয়ক পাওকে ।

(অরয়ক য়োংলি লেখকী "অরয়ক ওইবা
চিত্রাক" লাইব্রেরী লাইব্রেরি ।

অরয়ক য়ায়া (৪৪৪) :- চায়া য়ায়া অরয়ক য়ায়া ওইরি-
য়েলী য়ায়া করায়ুক লায়ক চিত্রাক । চায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া
অরয়ক য়ায়া । লায়ক অসিগী য়ায়া ওইবা য়ায়া অরয়ক । চায়া
য়াক্ষরগী য়ায়া করায়ুক য়ায়া চায়া, য়ায়া, অরয়ক, য়োংলি,
ইয়াক্ষরগী, য়ায়া, চায়া, য়ায়া, য়ায়া, চায়া, য়ায়া, চায়া,
য়াংলী, য়ায়া লক য়ায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া চায়া অসিগী (অরয়ক
য়াক্ষর লেখকী "চায়া, য়ায়া অরয়ক লায়ক য়ায়া" লাইব্রেরী
কোংলিগী । য়ায়া য়ায়া চায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া
য়াংলিগী (৪৪৪) চায়া চায়া য়ায়া ওইরকই । য়ায়া
য়াক্ষরগী য়ায়া য়ায়া অরয়ক য়ায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া
চাক্ষর, ক্রিয়াক, অরয়ক ইয়াক্ষর য়াক্ষর (kidney) য়াক্ষর
লায়ক অসি ওইরকই । অরয়ক য়ায়া অরয়ক ওইরিগী য়ায়া
ককলাই চুবিয়া অরয়ক য়াক্ষর চায়া লায়ক য়ায়া, য়ায়া, য়ায়া
য়ায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া য়ায়া লায়ক য়ায়া য়ায়া য়ায়া
লায়ক অসিগী য়ায়া য়ায়া ।

বধকী লায়নাশিঃ দায়বদি কাছা চংগা, খাছ জ্বাব জ্বাবি নপুং-
খকী লায়নাশিঃ দায়বদি কাছা চংগা, খাছ জ্বাব জ্বাবি নপুং-
লৈবদা, যাই অত্রবু মখাণা গীলিবা লায়নেং অসি নিবদ কায়বনা
চংগবদি শোভনবদ কয়া ওমগনি।

লায়নেং :- কাছা চংগা জ্বাবি বীর্ঘগা বদী লৈনদা লায়নাশিঃ
অসি লায়নেংসিঃ মখাণা কিলাক শোকগ্রা দায়বদ যোগদবনি।
অত্র জ্বাব কয়া লৈবদা দায়বদি অনাবদা লবচং খাছং কলবা
ওইদুব কিলাক শোকগ্রা লায়নাশিঃ অসি ওইবদা দায়বদ জ্বাব
কয়ামুক লৈ। (অত্রা বরোদ লেখকী কিলাক দাখা, কৌবা
লায়নেং লাইবিকো কোভবদগনি)। জ্বাব জ্বাবা অদানবা লায়নেং
যোগদলকণা যতবদা চাকখা ও অত্রা কিলাকী বরোদ কগংনবা কল
যোগদলবনি। অত্রা মখাণা অদানবা খাছং-নিচং জ্বাবো কলবা জ্বাবি
অকবা চিহ্নাক চাছনা হকচাং কগংনবা যোগদলগনি। অত্রি নদা
মুক কয়া বিদাক লংখক ওত্রা চাবনি অদা কবা ইচং ওত্রলোই।
অত্রবদী বরোদা হেদা মাতনবদী মখকতুম ওইবদগনি। জ্বাব জ্বাবা
অদানবা লায়নেংবা যোগদল যতবদা লুনিং ও নিদী ৭ দি কাছা
হকচাংগী খাছল অত্রাঃ কিলাক যোগদল চাছা চেবগনি। চাছা হেমি-
চিহ্না কলবা চংগা বরোদা কিলাক গায়না অত্রকী লুংগাঃ যাই কাছা
পুং ২/২ নদগা ও/ও কায়না ওত্রা লেনগনি। লুংগাঃ যাইবদা কিলাক
লুংগাঃ খাছা লেব ১ দী লেব অত্রোদবা চংগা বরোদা লুংগাঃ
কৌব (এনেদাগী যতং মখাণা আরোগ্যনিংগা যোগদল) জ্বাবগনি। এনেদা
ভৌবদ চাছা যেনবদী কায়না যোগদল। খাছ লুংগাঃ কীল লেব লুংগা
চেনবা ওইবদা এনেদাগী কিলাক লুংগাঃ কায়না জ্বাবগনি। এনেদা
কায়গনি। অত্রা যোগদল লুংগাঃ লুংগাঃ খাছ লুংগাঃ লুংগাঃ
ওইবদা যোগদল যোগদল যোগদল যোগদল যোগদল যোগদল যোগদল
কিলাক লুংগাঃ কায়গনি। অত্রা অত্রা যোগদল লুংগাঃ
কিলাক লায়নেং খাছল কয়ামুক চংগনি।

কনা কনাপুতনা হারনৈ—থা ১ দা অমুক অনিয়ক চৎপদি লায়নগী
ময়ুং চন্ডে হারনা। হোর থা ১ দা অমুক ২ বক চৎপনা হকচাংনা কা
হেয়া লোকহন্দে অদ্রু কাছা চৎপা হারবসি মথোক কারকপা খুদিংমক্তা
চৎহন্দবা রাবদি নন্তে। থা ১ দা ১/২ বক চৎলিবসি রাধল চুয়া
খোঙহাখা যৈখৎহন্দবা, মুংনাং চার্না রাংলপ চাবা মীওইদি পত্তনা
খোঙে। অহুগা মুণীমন্ত হারনিবা মথকী লায়নাখিং অসি খোকতবা
নন্তে। ময়ম অদ্রুনা পীরিবা লায়হেং পুন্নক মুণী মুণা অনিয়ক
কারগনি। ময়ম অসিনা মথাদা পীরিবা লায়হেং নিয়ম থরা অসি
চৎথবদা ময়ল রায়া হিলাক চাবদগী হেয়া কারবা কংগনি।

১। মুমিৎ ২/৩ বি চার্না হেনবা ওমদবা মীওইখিংনা নোংমতা
ওইয়বন্ত চার্না হেনগনি। মদ্র কাওবা ওমদবা মীওইদি অমুকী চার্না নানতা
ওইয়বন্ত হেনগনি অহুগা মুংনাংরাই এনেমা ভোগনি। অহুগা মথাগী
নিয়মখিং অসি চৎথগদবনি।

২। চার্না হেনবগী চাবা হোরকপদা মনামলীং ফুংলগা চাক
রাওদনা চাবা। মথংলী মুমিক্তী অমুক পুং ৬ তা এনেমা ভোরগা চাবা
রাবা নালী গুরগা মহী চামচ ৩/৪ খোইতি চামচ ১ রায়গা থকপা।

৩। মুংলা খোকপা মতন্দা হকচাং পুন্নক হজাম খাউ মালিশ ভোরগা
মিঃ ১৫ রোম মুংলা রাইবা। মতুংদা কোক ঈলিং অঈংবনা খাখোকপা।

৪। পুং ৯ দা মিঃ ২০/২৫ চনীং ঈলিং ভীংবা।

৫। পুং ১০ দা লকোই ২ নক্তগা ৩ গা লকোম পত্তা ১ গা চাবা।

৬। মুংখিল পুং ৩/৪ দা চম্প্রা, হৈগ্রা, কিহোমনচিংবগী মহীদা
ঈলিং রায়গা গিলাসমুক থকপা।

৭। পুং ৪-৩০ দা চনীং মিঃ ১৫ রোম ভীংবা। চনীং ভীংবা
মতুংদা অওবা লক্তিলা walking চৎপা, শাজেল ভীংবা কাঠে।
যোগাসন, লায়না অসিদা নন্তনা অনাবা পুন্নকন্ত কাঠে। আসনখিংগী
'মমুংদা' সর্ব্বাঙ্গাসন, পদ্মাসন, খম্বাসন কুজাঙ্গাসন অমদি শবাসন শাদবা
রায়া কারগনি।

৮। মুংদাংগী চাৰা পুং ৬ তা চাক খয়গা এঞ্জাংগা চাৰা। চাক্তগী এঞ্জাংগা হেমা চাৰা কৈ। যভাং অসিদা খৰিগদবা অমনা মৈতৈগীদি এঞ্জাং য়াঙ্গা চাৰা হায়য়গা মনা-মলীং খৰদা মহী ভাক্তা হাপ্পগা ভেদোং খনব্বু খঙনৈ। মৰোশা লায়য়েংগীদি মদ্র নস্তে। মহী য়াৰিবমথৈ কংনা শেংগদবনি। চাবগা তুম্বগস্থ য়ামদ্রবদা পুং ৩-৪ খেয়বনবা কৈ। অয়ুৰী চাক মতুংদা ওহাক পোখাব, মুংদাং চাক মতুং পুংখান-মুক্তি কমদ্রবা পোখাবা কৈ।

মথকী নিয়মশিং অসিদা নস্তনা অতৈ লাভেলশিংস্থ চথগদবনি। চিঞ্জাকী মণ্ডা জৈরোনবা, থুম, মোরোক, খাউদা ভাউবা চিঞ্জাক, মুংলিৎ কাগনবা ম ইংরেল, পাল, হুৱাইগী জাং (অকংবা) চাৰা কস্তে। শা, ভা য়েকুম, ভোৰ্বেবাং খোংদ্রুম, পেরুক অৱাখবীনচিংবা চিঞ্জাক চাগনি। জৈশিংগী অতৈ লায়য়েংদা পুস্তা ফি অচোংপা য়েংপা য়াংলেন ভীংবা হায়নৌংভাই লৈতনা কানৈ। (জৈশিংগী লায়য়েং ল'ইরিস্তা য়েংবিয়ু), মুংদাং তুমল্দাইদা চনৌ দা লৈপাক খোম্বা কাছা চংপা অমদি বীৰ্যগী লায়নাশিংদা নস্তনা অতৈ অনাবদস্থ কামগনি। মুণী ওইরবদি খাগী ঝহু মডমদা জৈশিংগী লায়য়েং লেপকনি। মহু লৈভবা মনা মলীং ওইবা হিলাক হায়বদি তুলসী, পেরুকনচিংবা মফম খঙনা শীজিববা কৈ।

মথং মথং।

অচম্বা চীঞ্জাক

সনাবাম রঘুমনি সিংহ

এল, এম, এস লো কলেজ।

১৮। ৩। ৭২ ইং

অচম্বা চীঞ্জাক হায়য়গা ঐখোয়না মহাও লুকলৈ লৈত্ৰবা চীঞ্জাক অদ্রবু খঙমগদবা নস্তে। অচম্বা চীঞ্জাক হায়বসিগী অশেংবা অৰ্ধদি অৰ্ধাওবা অমদ্রং অকবা চিঞ্জাক হায়বনি। ঐখোয়না শেয়ানবা অৰ্ধদিগী

ସ୍ଵେଲକପା ଗରମନା ମହାଓ ଲୈତ୍ରବା ଚୌଜାକପୁ ଅଚନ୍ଦ୍ରାନ୍ତି ହାସବନି ଅମନ୍ତୁ
ହାକମ୍ ଅସିନା ଅଚନ୍ଦ୍ରା ଚୌଜାକପୁ ଗରାମନା ପାମ୍ବନଦବା ଅମନ୍ତୁମନା ଲାମ୍ବା
ଲୌନକବତନି ।

ଅଚନ୍ଦ୍ରା ଚୌଜାକୌ ଚକ୍ରମଦି ଯାନ୍ତା ଦର୍ଶନୌକ ଓଈବା ହାକମନି ।
ଚୌଜାକ ଅସିବୁ ଚାରଗା ଅଥୋଈବା ମୌ ଓଈରକପା ଶୋସନନମକ ଓମଈ ।
“ଚନ୍ଦ୍ରା ଚାଓ ଚନ୍ଦ୍ରା ଲେଲୁ” —ହାସବନି ଓସି ଫାଓବା ତଥେନା ଚୁମନ୍ତୁନା
ଲୈତ୍ରବା ହାକମନି । ହାକମ୍ ଅସିଗୀ ତରୁ ତରୁବା ମଠେଦି ମହାନ୍ତା
ଗାନ୍ଧୀଗୀ “ହିଂନନବା ଚାଓ, ଚାନନବା ହିଂଗୁ” ହାସବା ପାଓତାକ ଅସିନି ।
ଅଚନ୍ଦ୍ରା ଚୌଜାକକୌ ଚାଂ ତମବା ଚୌଜାକ ଶେଷା ଯତ୍ତମନା ଯାନ୍ତା ଚେକ-
ଶିନଗଦବନି ।

ଶୌଜିଗବଗୀ ମତୁଃଈରା ଚୌଜାକ ଯଥାଲ ଅସାନ୍ତା ଅଚନ୍ଦ୍ରା ଚୌଜାକ ଓଲହନବା
ସ୍ତାଈ । ଅନ୍ତ୍ରମ୍ ଓଈନମକ ଶୁକ୍ଳଂ ଫଳବା ଚୌଜାକ୍ତି କୈନ୍ଦୋଠେନ୍ଦ୍ରୁ ଅଚନ୍ଦ୍ରା
ଚୌଜାକନି ହାସବା ଯାନ୍ତେ । ଆସୁବେଦକୌ ମତୁଃଈରା ଚୌଜାକ ଯଥାଲ
ଅଜ୍ଞମନି—ସ୍ଵାତିକ, ରାଜସିକ୍ ଅମନ୍ତୁ ତାମ୍ବସିକ । ସ୍ଵାତିକ ଅମନ୍ତୁ ରାଜ-
ସିକ ଯଥାଲ ଅସିଦି ଅଚନ୍ଦ୍ରା ଚୌଜାକ ଶେଷା ଯାଈ । ଅନ୍ତ୍ରଗା ସ୍ଵାତିକ
ହାସବନିଦି ମନ୍ଥାନା ଅଚନ୍ଦ୍ରା ଓଈରବା ଚୌଜାକନି । ମସିବୁ ସୈତେଲୋନନା
ହାଓନ୍ତ ହାଓବା କନ୍ତ କବା ଚୌଜାକ ହାସନା କୋନେ । ଚୌଜାକ ଅସିନା
ଞ୍ଜିଟାମିନ, ଚିନି, ଆଈରନ, କୋସକୋରସ, କେଲ୍‌ସିରମ୍ ଅମନ୍ତୁ ମିନରେଲ
ଜଳଟ ମନ୍ଥାଂ କାୟନା ଯାଓଈ । ରାଜସିକ ହାସବା ଯଥାଲ ଅସିନା ମତି
ଓଈବା ଶୁକ୍ଳ ଧୂଳିକ୍ରମକ ଯାଓଈ । ଗରମ୍ ଅନ୍ତ୍ରମା ମସିଦଗୀ ଅଚନ୍ଦ୍ରା
ଚୌଜାକ ଶେଷେ ହାସବନି ହସବା ଚାନ୍ଦା ଶୌଜିଗଗନି । ଅଚନ୍ଦ୍ରା ଚୌଜାକ
ଶେଷା ଶୁକ୍ଳା ଯାନ୍ତବା ଚୌଜାକ୍ତି ତାମ୍ବସିକ ଯଥାଲ ଅସିନି ।

ତ୍ରଗଂ ତ୍ରଗଂ ଡେକନା, ଚାନ୍ଦିଂବା ପୋକନା ଅମନ୍ତୁ ହକ୍‌ଚାଂଶୀ ଶିଦ-
ହିନାକ ଓଈବା ଓନ୍ଦା ଚୌଜାକପୁ ସ୍ଵାତିକ ଆହାର କୋଈ । ଚାନ୍ଦ୍ରଗା ହକ୍‌ଚାଂ
ଗୟାଈ କାହନବା ପୋକହନବା ଚୌଜାକପୁ ରାଜସିକ୍ ଆହାର କୋଈ । ଅପୁନ୍ଦା,

পংলবা অমসুং কুইবা লীতুন। খমলকলবা চীজাকপু তামসিক আহার কোই। মণিপুরদা ঐখোয় অয়াসুনা তামসিক নিতিগী শীজিগৈ অমসুং চীজাক অসিবু অচম্বা চীজাকি হায়তুন। লাম্বা খাজনরি। মতুগী খুদমদি গারি, ডা অকংবা, হরাইচার অমসুং শোইবুমনচিংবা অসিনি।

মরুওইনা মৈতনা শীজিন্নরিবা এঞ্জাং মথেলদা ঈরোনবা হায়বসি ফজবা মওদা লৌখৎনৈ। ঋতুগী মতুংইরা মথল-মথল নাই। ণিংথম-বসন্ত ঋতুদা হরাইমুবি, য়োংচাক-আলু ঈরোনবা। কালেন খাদা লোকলৈ, পুন্সৈ, মঙ্গল হরাই, পেরুক ইরোনবা। নোংজুখাদা পাংখোক য়েন্দেম, খাংজিং ইরোনবা। হেমন্তদা—শরৎ ঋতুদা চুলাংমৈ, চাকহুই, লফু, লফুথরো, শোইবুম ইরোনবা। অতৈ অতোপ্লা মথল কয়গী ঈরোনবা য়ান্না লৈরি। হায়রিবনিং অসি অয়ুক নল্লগা মুমিদাংদা স্ককশোয় শোয়দনা শীজিগৈ। উতোংতারি অমসুং হেস্তাকনা ঈরোনবগী থরায়নি। কনাগুম্বনা হরাইচার ইরোনবসু য়ান্না পান্না চানৈ। অয়াসু মৈতৈ মুগীনা ডাতোন গারি, ফাবৌ গারি লৌরগা এঞ্জাংদা চুপ লুপ্তুনা য়ান্না হাওরবা ডারৌ ওইবা শীজিগৈ। মতুগী মনম তাবদা ঐখোয় অয়াসুনা চাক লাম্বা ফাওট হায়রিবনি। ভারতকী অতোপ্লা মকমশিংদসু হজাম আচার শেমতুন। য়ান্না পান্না চানৈ। মনিপুরদনা হেমা মরাং কায়না শীজিগৈ হায়বগী খুদমদি ঈরোনবকাওবদা মোরোক মৎপা চাবা য়াওনরিবা অসিনা শাকৌনি।

ঈরোনবা অমসুং আচারগী কাংলুপশিং অসি তামসিক আহারনি। চীজাকশিং অসি য়ারিবমথৈদি খাদোকপা ভমগদবনি। শীজিন্নবা ভারবদি অপুখা গারি ডাতাই অমন্তা খাকপীরৌইবনি। গারি-ডাতাই হাপ্তবা অমসুং মোরোক হেঞ্জিন্না খাজুবা ঈরোনবদি স্বাতিক আহারনি। অদুবু ঈরোনবগী অশেংবা মহাও অদুদি য়ারিবমথৈ খাদোকদবনি। ছাত্র ছাত্রী, ওঝা, উকিল, ইঞ্জিনিয়ার, ডাক্তরশিংনা চীজাক মথল অসিমক খাদোকগা স্বাতিক আহার শীজিন্নগদবনি। চীজাক্তা হকচাংগী অস্তি পুন্সমক লোত্তুনা লৈরিবনি। নীংতম্বা লৈত্রবদি মুংলিবাগী অর্থ

দৈনন্দিক আত্মিক আহার চাত্রবদি পুষ্টিগী অর্থ লৈতে । ময়ম অচুনা
ঐধোয়না য়াতিবমথে করে খণ্ডনরবা চীজাক চাৰা তাই । স্বাতিক,
স্বাস্থ্যিক অমসুং তামসিক আহারগী ময়মদি মমাউথকী আরোগ্য
চেকোংশিং নৈনবীয়ু হায়জনীংই ।

নোংমগী চরাদা হাওহনগদবা মচল খরদং মখানা উচরি :—
খা-ঙা চাবলিংগী— (১) চাক নত্রগা তল অচনা (স্বাতিক) (২)
খা-ঙাম নত্রগা লাব য়াওদমা কোকপা য়েকম (স্বাতিক) (৩) হয়াই
(স্বাতিক) (৪) মতম মতমগী অমুনবা উইহে (স্বাতিক) (৫) অতেকপা
মনা মশীং অমসুং মুয়া খোংলবা মনা মশীং এছাং । মখল মঙা
অসিগক নোংমগী চরা অনিদা শোয়দনমক হাওহমবা হমলবদি চাংতয়া
চীজাক হায়বদু ওইরবনি । খা-ঙা চাবলিংগীনা খা-ঙামগী মহন্তা খা
নত্রগা ভাগী মখেল হাপলীগদবনি । মঃ (৪) গী উইহেগা কোমবা
খোইহি অখোংবা শীজিমবীবম কাউথোকপীরোইদবনি । মখং মখং

—ধন্যবাদ—

অরবিদগী গুণ'যোগ

শ্রীপ্রোঃ এম. কীর্ত্তী সিংহ ।

যোগ খাত্রদা নোংপোকলমনা নোংচুপপু লমজিঃই । ভারতকী
ধর্ম, দর্শন, সমাজগী চংবী অমসুং cultural institution কয়ানা
যোগবু পুষ্টিগী লমজিঃ কোই । যোগগী অর্থ তোঙান ভোঙান অক;
জ্যোতিষ, গ্রাম্যার, হিদাকী থবক অমসুং দর্শন কয়াদা শীজিতৈ ।
দর্শনগী স্কুলদদি মাগী মাগী Metaphysics কা চারনা থমই । অয়াস্বগী
দর্শনগী থাইদগী হেনবা মপু অকু কংমবা লবীদি হায় । সাংখ্যদদি
পুরুষকা একুতিগা থাইদোক্তবা লবী ওইনা লোই । পুষ্টিং খুদম চংবা

ধর্ম অমন্তঃ দর্শনশী Practical ওইবা শরুত, চিত্ত (পুত্রিং) অসি মানী চারুশী কিবম ইচ্ছিকবা হায়না মমাংগৈগী লাইরিক কয়াদা লৌনৈ। উপনিষদ, গীতা অমন্তঃ যোগবাশিষ্ঠ যোগগী অকবা লাইরিকি। গীতাদা পুত্রিংগী থবক কয়াবু আত্মানা খুদ্রম চন্দ্রনা থববু যোগ কোই হায়। অকরবা লম্বী অমন্তবু সমর্থন ভোদে। গীতাগী অধ্যায় খুদিংহক যোগ অমন্তমগী অর্থ অন্দোক্তা শি। থাইদগী কবা ব্যাখ্যাতি থবক ভোবদা expert (হৈলিংবা) ওইববু যোগ কোই কয়বসিনি।

ঐঅরবিন্দনত্ৰ যোগ অসি জগৎপুত্ৰা মুক্তি কংনবগী পাইব অমন্তঃ পন্তুংনি হায়না ভাকপিরম্বী। মানী মমাংগদা জগৎপুত্ৰা ঐবরগী থাক ওইবরবা যোগবু লৌবা অসি কনাবন্ত তোরমদে। মী অরনা পোকপা শিবা চক্রদগী নাস্তোক্তগা মুক্তি কংদে। সমাধিবা সচ্চিদানন্দ ফংবদা নন্তনা জগৎ অসিদা লৈন লৈম অকবা মপোক ফংবা ওমই। Supermind (অথোইবা পুত্রিং) না মীগী খোঙৎ লমজিংদ্রনা লাইগী মপোক কংনবা যোগ ভোগদবনি কয়বসি মানী মতনি।

মানী যোগদা মন্ত্ৰ, পূজা, হকচাংগী কিবম অমন্তঃ স্বর থিংবগী মতাংদা অত্রক হাক্সা কনশিল্লে। মমাংগৈদা যোগ মখল অনি—হথযোগ (gross body = শেংদবা দেহ নৈনবা) অমন্তঃ সূক্ষ্মযোগ (Subtle body—কজবা হকচাং নৈনবা) কল্পা চংমরম্বী। অতোদা classification থায়বা অমদনা মন্ত্ৰযোগ (ময়েক অপুনবা শোনবা), লয়যোগ (ভুমদ্রনা লৈবা কুণ্ডলিনি শক্তি হায়গৎকনবা), হথযোগ (Personality গী হকচাংগী শরুত শেংদোকপা) অমন্তঃ সূক্ষ্মযোগ অসিনি। অসি নন্তবা ইলা অসি ঐবরদা পূরুপ কথোকপা (ইলা প্রাণিধান) গী যোগ অবা লৈরি। মন্ত্ৰ গীতা, স্ক্রিজয়, Christian mystic লিংদ্র চংলি। অরবিন্দনত্ৰ মসি সমর্থন ভোই। যোগগী মখললিং অসি মীত্ৰগী কিবম হকচাংগী শরুত চারুনা চংকদবনি। অরবিন্দগী পূর্ণযোগ অসি খুই পূবগী অকবা সূক্ষ্ম অমন্তঃ নিয়ম অত্র পুনশিনবনি। মানী পূর্ণযোগদা সূক্ষ্মযোগ, (পুত্রিংগী লম্বী হেন্দোক্তনা নির্বিকল্প সমাধি যোবা); তাত্ত্বিক

যোগ, (কুণ্ডলিনি শক্তিগা শিবগা পুলহনবা), জ্ঞানযোগ (ধ্যানগী মডেনা অকিবা, লাভকরবা অমন্তং চিনবা পূন্বা লাহোকপা); ভক্তিযোগ (ঈশ্বরদা ভক্তিনা চত্বশিনবা); কর্মযোগ (ময়ামগী রাইকনবা ইশাবু বলিদান ভোবা); অসিপূন্বগী technique য়াওই।

পূর্ণযোগদগী নিয়ম অহুমথক খোককই—(১) ইশা অসি Super-mind (ঈশ্বর) নক্সগা গুরুদা কথোকপা; (২) ইশা মনুংদা করি লৈরিবগে হারবা য়েংদ্রম চিনবা কোকহনবা অমন্তং (৩) থবক পূন্বদা, রাখন্দা, মশাদা অমন্তং পুন্নমস্তা তহেনবা শক্তি লৈবা অত্র উবা, পৃথিবী অমস্তা ওইশম্বা বিশ্বগী ওইবা শক্তি অত্রগা তিহনবা মসিগী মথস্তা **Meditation** (মুন্না রাখল ভোবা) গী কামবা কয়ান্তু গীরি।

মী খরদনা মশাগী ওইমা পূর্ণযোগ অভ্যাস ভোবদা নহনা ময়াম পূন্বদা ভোনবা হোৎনরি। পন্ডিচেরিগী অরবিন্দ আশ্রমদা মাগী মসিং চংলবা শিষ্য মাদর্—France কৌ M-me Myra Alfasa না লমজিহ্ননা পূর্ণযোগ সাধন ভোনরি। ইল্লি training ভোবা, পুক্রিং, বুদ্ধি, পুজিগী থবক অপূন্বা নৈনক্সা ঈশ্বর শক্তি কোংদোকরবা অমন্তং **personality** চাওৎহনবা **programme** অহ অরবিন্দ আশ্রমদা চখরি।

হৌজিকী যুগ অসিদা থবকশূবা, রাখল খনবা, সমাজবাদ পান্বা, লৈবাকী অমন্তং জগৎকৌ রাজনীতি অমন্তং মীওইবগী ডিমাল্ কয়াদা অরবিন্দগী পূর্ণযোগনা অঁতে যোগদগী পুন্নহেন হেলি। হৌজিক মী অমনা মথস্তা লৈবা য়াজে। মশাগী থবকা চেম্বা খনবা মীওই অহু মমাংঙেদা অফবা মগুণ ওইববন্ত হৌজিক্তি চুনজে। সমাধিদা লৈবা যোগীগী রাখলহু মডম অসিদদি অনাবা মখল অমদি। পূর্ণযোগ অসিনা মীগী শরকপূন্বা থল চানা চাওৎহনবা, **creative** (অন্বা উন্বা) ওইনব অমন্তং শাস্তি কনবা লস্বীনি। মঠেমরোং হৌজবা অমন্তং অকংবা লমদম ওইববা জগৎ অসিদা মাগী যোগ অসি পাঙখোককম খোকই। জুংগী অইহে-অশিং পূন্বনা পুক্রিং চঙকম খোকই।

ঐগী ডাক্তর 'নোংমাইজিং'

N. Gandhar Singh
Kakching

ঐগী ছাত্রগী পুন্সিমা পুন্সিং পুন্সিমা ল'কশিন্দুনা হকচাং ফনা
থলুবা লক্ষীদি নোংমাইজিং থুদিং চাং নাইনা চরা অমা হেনবা
অমসুং শ্রুতিগী চাং নাইনা যোগাসন ফন্দনা ওইখি। লায়মবগী লোকমুংদগী
অমসুং সমাজগী মীনোক চাং কাদুনা ইথো পাংথোকিংবগী অকনবা
থোইনশিন গীরিবা পাঠেই অসিনি।

ভৌতিক কালগী বড়ারোলখিংমু চেন চোংদুনা থরা শারবা অমসুং
হরাও কুয়ে চাং নাইনা পাম্মু বা মতম কাইথোজুনা য়েংবদগীদি যোগাসন
ফন্দনা অকপা ফনা হেনা কান্নে। চুঙ্গী চেন চোংবদি হকচাং
শাজেন্দিনি অদুগা যোগাসন ফন্দি পুন্সিং অমসুং হকচাং অনিমকী
শাজেন্নি। মসিগী মথক্তা খোঙনা চংপা অমসুং কজবা মহোশাগী
দৃশ্য য়েংবা য়ান্না কান্নে।

মীওইবগী পুন্সিনি অরানবা চংলুবদগী থলুকপা অশেংবা জ্ঞানগী
জ/চন অমনি। ইথোয় মীওইবদি অরানবা লক্ষীদি চংকলি। চরোল
অমগী মমুংদা গৌখিবা শুমিং তরুকনিদা লানখিবা শরুক অহু চুম-
থোজুনা হকচাংগী পুন্সিংগী মহোশাগী ফিরেপ্তা। অমুক বস্ত্রিকরবগী
পাঠেইদি লেমহোং, ছুটিম ওইবা নোংমাইজিং শুমিত্তা বা য়ান্না জাউদবা
অমসুং চরা অমা হেন্দোকপনা ওইরে হায়বসি ইশামক্কা থেংনরবা বাকমনি।
চরা হেল্লিবা শুমিং অসিগী শুমিদাংগী চরাদা হাওবসিদি লাম্বা লৈতে।
চাবা হাওবগী মথক্তা তুমদা য়ান্না মুংঙাইবা অপেনবা অমসুং কংই।
ঐনা মসিগুচা শুমিং অসি ব্রহ্মচার্য পালন কমা জাকই। তুমদ্রিঙেগী
মমাঙদা সৎ-সজ ভোবা থোইদোক্কা কান্নে। অমুক চরা হেল্লগা
শুমিদাং থুম থাজুবা অচম্বা চাক-এঞ্জাং চাবদি অমুক হেনা অপেনবা অমসুং
মুংঙাইবা কংই।

নোংমাইজিং লুমিং অসি ঐগীদি ঐপোক লুমিংনি। লুমিং অসিনা ঐনা ডাইবংপাংনি খোঙদাখিবা অহানবা লুমিংনি থল্লুরগা পোকপা শিবয়ী ময়মবা ঝাংল লুথনা থমবা ওমহল্লি। ইপা ইমা অমসুং ঐম্বরু থাজবা চাং য়াংগা হেনগৎহল্লি। সমাজ সেবাগী কৈরাক্তা কাক্তনা ঐম্বরগী নাক্তা য়েংনিংই। কনাওম্বনা মসিবু ভাবনা মলাল লাবনি থমবীরম্বা য়াই অদ্রুব ঐগীদি ওহোকা কামজম্বা লুমিং অমনি।

ছুটি লুমিক্তা লুংখিল য়াংগা তুমগলি। মসিহু হকচাংবু অমসুং পুন্সিংবু মাজহল্লি। নোংমাইজিং লুমিংকী অমুক্তা চরা হেল্লবাদি ইশাদা তুমনিংবা পোক্তে। তশিং তশিংনা লৈহল্লি। য়াংগা কনবা থবক নক্তম। লিখাং লিখাং নোংঙানবদগী লুমিং তাবা ফাওবা লেপুনা নোম্বা ওমহল্লি। লাইয়িক পারবসু য়াংগা পুন্সিং চঙহল্লি। য়াংগসু পাবা ওমই। অদ্রুব ময়মক ময়মুক্তা পোখাবদি ওঙাইফদবনি।

চরা হেনবা চয়োলগী লুমিংসিনা ঐনিং অক্কা থরা থকপসু হকচাং খেংদোকপদা য়েং পাংই অদ্রুগা চু-চামবসু য়াংগা হেনা অরাম বোরাংবা শরক অহু কোকহল্লি। শকোম অমসুং উইই হাইই অমুনবা শীজিল্লবা য়াংগা কৈ। ডোইওম্বসু অমুক্তা চরাহদি চাক, এঞ্জাং, থুম মোরোক পুম্বা খাদোকপদা থাইদগী কৈ।

মতৌ অমুনবা চাবা তুমদবগী লুংখিল কাবা কহল্লি। থিবোং থিরিন্দা লৈবা অমাংবা ফস্তবা পুখা খেংদোকগী। হকচাংগী চাকথাওদা থমবদা ওইম্বরসু পোখাওল্লি। চাকথাওগী মপাজল কনখৎহল্লি। অদ্রুগা সংসারগী য়াংগী লানকম্বদা চমজরম্বা পুকনিং খেংহল্লি। পুন্সিংদা শান্তি পী। অপেনবগা লোয়নবগা লুংডাইবগী শরক অহু ফংই। ময়ম অসিনা নোংমাইজিং ঐগী ডাক্তরনি।

তুষা যাদবা

ঐক্রেত্রিমমুম গাক্কীজিং সিং হ এম, এ.

(তুষা যাদবা Insomnia)— হায়রিবা অসি লায়না অমদি নন্তে অতবু মসি (তুষা যাদবা) শিংলিগী লায়না অমদি ওইনা লোং। পুক্রিং নত্রগা হকচাং নত্রগা দরিগুম্বা মখল অমগী অমাবা অমবা অনাবা অসি খোংহনবনি। চাবা তুমদবা অমম্ অমাংবা যৈখৎপা অসিনা তুষা যাদবগী মরম অমনি। শাউবা লাঙতক্কা, রাবা অসিনচিংবা অসিনা পুক্রিংগী কিবম কাগ্হন্দুনা তুষা যাদবা লায়না অসি ওইগদি।

লায়য়েং—মসিগী লায়য়েং অসি হকচাং অপুন্না য়েংদুনা শিংলি অসি যান্না শেংনা থম্বা জাবনি। মুমিং খরা মনা মশিংগী মহি অমম্ তৈরাগী মহি থক্কা লেনগনি অত্গী মতুংদা মথোলাগী চিঞ্জাক চাছুনা লেনগনি। চরা হেল্লিঙে মতুংদা এনেমা, ড়াস অমনা থিবাং থিন্নি শেংদোক্কা হোংমগদবনি। গুংং খুদিংগী য়াং জৌংবা, চনীং জৌংবা, খোং-জৌংবা, হরাচাবা, গুংখা হাইবা অসিনচিংবা লায়য়েংগী মতেংখিং অসি চাং নাইনা পাংখোক্কাবনি। অত্গা তুমদিঙেগী মমাংদা জ়িং লুদু লুদু শাবনা হকচাং অসি শেংখোক্কাবনি। অত্গী মতুংদা জ়িংগী অমাবা চাং অসি ফরেন ১৫ ট ডিগ্রী ৯৮ ওইগদবনি।

অত্গা অনাবা অত্গা চাবগী মরমদা যান্না চেকশিনগদবনি, তুমদিঙেগী মমাত পুং ৩/৪ রাংলিঙেদা চাক চাগদবনি অত্গা চারিবা চিঞ্জাক অত্গু যান্না য়াংবা চিঞ্জাক ওইগদবনি। তুষা মতমদা করিগুম্বা মখল অমত্গী রাখল তৌদনবা হোংনগনি, অত্গা যান্না পোখাবা (Relax) ফঃহনগদবনি। অমখা চিঞ্জাক চাবা অমম্ পোখাবা অসিনা হকচাং অপুন্না শেংমগৎলক্তুনা তুমদবা লায়না অসি থুনা মাঙখি। লায়না অসি শিংলিগী মক্ শোক্কা নাবা ওইবদি মোনোবিজ্ঞানগী লায়য়েং হৈবা অমা দরকার

এট। অটুগা জৈ কংবা, জৈশিং য়াকম অসিনচিংবদনী ওটৈরকপা লায়না
ওইব্বদি মথল্লা পৌরিবা হকচাং ফনবনী নিয়ম অয়াস্বা উমবতনা লায়না
অসি কোকপা ওমগনি। অমবু ওইব্ববন্তু মগোলা লায়য়েংগী নিয়ম
অয়াস্বা ফজনা ইল্লগা লায়না অসি মথল্লা মাঙজখিগনি।

মহোশাগী লায়য়েং কাউগুমশি

By :— Naorem Rashbihari Singh
B. A LL. B. (Student)
Naorem Lelkal, Imphal.

মহোশাগী লায়য়েংবু থরায় হকচাং য়াওনা থাজবা মৌওইতুতনা
লায়না পুন্মমন্তুগী ডাকথোকপা ওমগনি অমন্তুং মমল য়ামলবা ঐথোয়গী
পুন্মিবু মতম লাংনা থুংঙাইনা থম্বা ওমগনি। মহোশাগী লায়য়েংবু
মুংগী থঙলুদবা মৌওইতনা লায়য়েং অসিবু থাজবৌদে, ডাক্তর অমন্তুং
মাংবদা মথোয়গী মলাবু হেক্তা শিন্নথোকই। অরেশ্বদা লেল মাঙহল্লি।
অটুগা শাগী অনাবদি পুন্মলং লেংনা থম্বা ওমলোই ঐথোয়গী
কাউরোইবদি ডাক্তরনা শুংলিবা হিদাক অসি মৌওইবা ঐথোয়গী
নানবগী মচাক্লি অমন্তুং মসিনা মথল মথা অয়াস্বা লায়না পোকহল্লি।
ময়ায়া শাক্তীনা হায়বম্বী মত্ৰদি “নারবদি লায়য়েংগদবনি। অনাবা
কহননবগীদমন্তা ডাক্তরনা হেক্তা চঙগদবা নন্তে, অনাববু লালগুয়া
শোক্তগদবন্তু নন্তে, হোরককম খিরগা মুংথংকগবনি।” ঐহাকন্তু
হায়জনীংই মত্ৰদি “মহোশাগী লায়য়েংগী হেল্লা কবা মাইবা অমন্তুং
ডাক্তর জৈতে।

চহি ৬ লোমগী মমাঙদু ঐগী হকচাং অসি শাখিরবা লায়না
অমন নাখি। মত্ৰগী লাইওং হায়ববু লাইটিক পাবা য়াদবা, কোক
ঙাওবা, মৌ-তিমবা য়াদবা, অহোবা মখোল ভাবদা মিপাইবা, মীকপ

মীরাওখোন তাবদা পাখৎপা, যান্না কিগনবা অমন্তুং অরাবা রাখলতা খনবা, তুয়া যাদবা, মঙদা অকীবদা মঙদা অসিন। পুন্নমকসিনা ঐগোন্দা লাখিরবা লায়না অমা ওইরম্মী অমন্তুং সংসারগী হরাও লুংঙাইবসি ঐগোন্দদি মোংকমগা চপ মাৱরে। মত্তম অসিদা ঐহাক D. M. College দা P. U. C. তমলম্মী। অমুক্তা খন্দুনা য়েংবীয়ু অসিগুয়া লায়না চেল্লিবা ছাত্র অমমা করম ভোনা লাইরিক পাগনি অমদি করম ভোনা পরিকাণা য়ার পাকনি। ঐহাক মত্তম পুন্নমকতা কপলম্মী অমন্তুং শিবা নন্তগা অঙাওবা মী অমা ওইরগনি। অহল-লমননা মাইবা মাইবী অঙা-পুতা ভোরগা ডাওদ ওইরগদৌবোই নীংই। ঐনা অমরোমদা ডাক্তরদা পঙয়েংদা য়েংই। মীনা ফরে হায়নরবা অফবা ডাক্তর কয়াদা Diagnose করা ভৌরে, মখেয়গী treatment করা হোৎনরে অতুব পুন্নমক অরেয়া তাখি। ঐগী অকীবগী বা তারগা ডাক্তরনা হায়খি 'নংগী নশাদা T. B. লৈতে অতুগা খোইদোকপা অঠৈ লায়নামু উদে, নংগী পাখৎপা অমন্তুং অকীবা রাখল অতু মাড়ননবা লুংঙাইবা রাখল খনবা তম্মু" মতাং অসিদা ঐনা ইংল্ডা নিন্দ ভোজখি মতুদি লুংঙাইবা রাখলবু খননীংদবা কনা লৈবগে ঐগী মদুংদা অশোয়বা লৈছনা খনবা ওম্মগী শক্তি লৈতবনি। D. M, College গী Dispensary দগী Tablet করা চারে অতুবু করা মঠৈখিজ়ে। মঠৈখৎদদি ঐগী অরাংবদা ডাক্তরগী Tablet ওইনা য়াওরে। পরিকান্ত Drop ভৌরে ঐহাক অনাবা হায়বত্ব তশেংনা ওইরে কমুংদগী হোগৎত্রে। তুয়া মত্তমদম্মু অখিবা মী, মী-পোংলোইবা, ইশামক অসি পঙখবগী মওংসু মঙদা তন্তনা মঙলে। মত্তম অসিদা ইশামকতা খাজরম্মী মতুদি শিবাগী লখীদা খোঙ নামা খাংজিলে। ঐনা থম্মোই শোক্তা হারোজখি মতুদি সংসারদা মশানা য়ানা শিনীংবা মীওইদি খরা তাঙগনি অমন্তুং শিনীংদবনিনা ঐবু কনবী-নবা ডাক্তর নন্তগা মাইবা অমত্তং লৈরবদি হায়না খনখি। মসিগী রাখলনা ঐবু তন্তনা কপলম্মী অম্মম ভোনা ঐনা নারকপসি চহি অমরোম

ହେଉଥିଲା । ନୋହମି ଐଶୀ ଯକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ରୀମତୀଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ନାକା
 ଲାଜୁରୀ 'ହିନ୍ଦୀକ ଶିଳ୍ପିମନ୍ଦିରା ଲାୟସେବା' ହାୟବା ଲାଈରିକ ଅମା ପ୍ରସଙ୍ଗୁରୀ
 ଐଶୀରୀ ପୀରନ୍ତୀ । ଲାଈରିକ ଅମା ଐଶୀ ପାବା ଯତ୍ନମା ଅହାନବନା
 'ଅମାବା କବିତା ଅମତ୍ତୁ କରନ୍ତା କୋକନି' ଯମିଶୀ ଶକ୍ତା ଐଶୀ
 ଧେନଜ୍ଞି ଯଦ୍ଦି "ଅଶେବା ଶିଳ୍ପାଦି ଯଶା ଯତ୍ନମତା ଲେପଟା ଉତ୍ତରବି"
 ଅନିତ୍ତବନା 'ହିନ୍ଦୀକା ଶୌରୀ ଚୈତାକ ଓଇନ ଚୈଲିବା ଯୌତ୍ର ଯବାଈବକ
 ଶୌରବନି, ଐଶୀରୀ ହିନ୍ଦୀକ ଐଶୀରୀ ଚିତ୍ତାକ୍ତି । ଯଦ୍ଦି 'ଜୌରୀ
 ଶକ୍ତିରୀ ଲାୟସେବା, ଲେପାକା ଲାୟସେବା, ଲୁଞ୍ଜାନା ଲାୟସେବା, ଚିତ୍ତାକା
 ଲାୟସେବା, ଶିଳ୍ପିରୀ ଲାୟସେବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଧୂଳିବା ଯତ୍ନମା "ଶିଳ୍ପିରୀ
 ଲାୟସେବା" ହାୟବା ଲାଈଃ ଅତ୍ତୁଗା ଐଶୀ ଲାୟସେବା ଚପ ହେକ ଯାନ୍ତରେ,
 ଯଦ୍ଦି ଐଶୀ ଧୂଳିରୀ ହକ୍ତାଃ ଯାନ୍ତା ଯଦ୍ଦି ନିୟମାନ୍ତ ଚୈତ୍ରନ୍ତୀ । ଧା
 ଅନିତ୍ତବନୀ ଚୈତ୍ରବା ଯଦ୍ଦି ଐଶୀ ହକ୍ତାଃ ଅମା ଶାନ୍ତନୀ ଧୂଳି କବନ୍ତୁ
 ଅମତ୍ତୁ ଲୁଞ୍ଜାନୀ ଯଦ୍ଦି ଧୂଳି କବନ୍ତୁ ଧୌରନ୍ତୀ । ଅମତ୍ତୁ ଧୌରୀ
 ଯତ୍ନ ଧୂଳି ଯଦ୍ଦି ଐଶୀ କବନ୍ତୁ ଧୂଳି ହକ୍ତାଃ ଅମା ଧୌରୀ
 ଲାୟସେବା କବନ୍ତୁ । ଲାୟସେବା ଅମା ଐଶୀ ଶିଳ୍ପିରୀ କବନ୍ତୁ
 ଅମତ୍ତୁ କବନ୍ତୁ ନୋହମି । ଲାୟସେବା ଅମା ଐଶୀ ସମାଜୀ
 ଯଦ୍ଦି ଧୌରୀ ଅନୋବା ଅମା କୟା ଧୌରନ୍ତୀ । ଐଶୀ ପ୍ରାନ୍ତ
 ଅମତ୍ତୁ ନୋରୀ ପ୍ରାନ୍ତ, ଧୌରୀ ଧୌରନ୍ତୀ ଧୌରନ୍ତୀ ଧୌରନ୍ତୀ ଧୌରନ୍ତୀ
 ଶ୍ରୀକାଳା ସିଂହ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ ଅମା ପ୍ରାନ୍ତ ଧୌରନ୍ତୀ

হীৰাম-লম্বান

ক্ৰম	বিৱৰণ	লেখক	পৃষ্ঠা
১।	পুষ্টিৰ প্ৰচলন চনবা	সম্পাদকীয়	১
২।	“আৰোগ্য”	ডাঃ ডোম ভোম্পোক সিংহ	৩
৩।	অক-কৃত চৌপ্ৰাক	ডাঃ লাইব্ৰাৰী কীৰ্ত্তি সিংহ	৬
৪।	অমাংবা বৈজ্ঞানিক অমলুং কৰবা পাঠ্য।	বৰ্ণা: মেকফেৰন	৭
৫।	জৈৱিক কোৱাৰ্টাৰ অমলুং হকশেল	অসেম ইবোভোৱী সিংহ	১১
৬।	লোক খুলাই (Influenza)	কেব্ৰি: কাল সিংহ	১৬
৭।	জৈৱিক লায়ৱে	এম, ৱাইল্ডুল সিংহ	২১
৮।	ৱাদা ভীল চণ্ডবা	Dr. Bhagirath Singh	২৬
৯।	প্ৰচল পেষ	A.M. Singh D. Pharm	২০
১০।	ধৰ্ম্ম অধ্যয়ন গী ৱায়েন	ডাঃ লাইব্ৰাৰী কীৰ্ত্তি সিংহ	৩১
১১।	অশিৰবা কাবা	৮যোগেন্দ্ৰজিৎ সিংহ	৩৩
১২।	মৌৰোৱী শিংগা ৰঙগদবা	ডাঃ শ্ৰীশৈলজা দেৱী	৩৯
১৩।	কমু চোৎকনবা	Dr. Ian D. Hudson etc.	৪১
১৪।	গান্ধী অমলুং ধৰ্ম্ম	মৌৰোৱাংধেম নিংধেমজাও সিংহ	৪৫
১৫।	খোইহিনা কান্ধবা	এম, গন্ধাৰ সিংহ	৪৯
১৬।	“সৰ্বোদয়গী জৈ পাও”	মৰেংবম ভোমচৌ সিংহ	৫১
১৭।	জৈৱিক কান্ধবা	কেব্ৰি গান্ধীজিৎ সিংহ	৫২
১৮।	কিৰাকী লায়ৱা	কীললে লৈক এল, ডি	৫৩
১৯।	আৰোগ্য অমলুং শাস্ত্ৰবিধি	শ্ৰীনোংধোদয় ধৰ্ম্ম সিংহ	৫৮
২০।	চাকৰাও চাকৰুপা	এস, ইন্দ্ৰমনি সিংহ	৬১
২১।	মণিপুৰ প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী পাউজেল		৬৫

সম্পাদকীয় :

পুষ্টি ও দুগ্ধ ভাষ্য

অরায়বা স্বাস্থ্য নষ্টে, ফোড়নোকলিবা স্বাস্থ্য ইচম চমই—মুদে.
উমগদবগুস্ত-খলহলি। অওইবমক্তি মহাভারতকী আর্জুন; মডেক অমা
ঐখোয়গী অশোনবা পুষ্টিগী মস্তমনি। শ্রীকৃষ্ণ—পুষ্টিগী অকনবা 'উইল'
পহারনি, ইচ্ছা-মক্তি-নি। কুরুক্ষেত্রগী লানফমদা আর্জুনা খুলায় পায়বু
স্বাধিদে.; মহাক্সা স্বাস্থ্য—ঐগী মুখিরবা বারী সমস্ত ইচিল-ইনাও ইপা ইতোল
ভাঙনি, করজা মখোয়গী মথস্তা খুলায় খাগদগে। অওইবমক ঐখোয়গী
হেনখিবা ফস্তবা অভ্যাস—চুকেট-খকপা, কা চাবা, যু খকপা, জ্বর-শায়বা;
বীর্ষ কা হেনা খরচ ভোখোস্তনা হেনা মুঙাইখোকপা অসি আর্জুনগুয়া
পুষ্টিগীমস্তদি, মুখিরবা ইচিম-ইনাও অমস্ত; ইপা-ইতোলগুয়া ভাঙনি,
পুষ্টিনা। ফস্তবা অভ্যাসসিং অদুবু হেক-মাঙহনবা ওমদে, মাঙহু মাঙহুয়াংদে;
মাঙহুয়াংবা খোক্তবস্ত, ওলি-হয়েং ভোদুনা যৈখোকই। মসিনি তাইবঙ
মীওইবা ঐখোয়গী হোনবা।

ঐখোয়না. আরোগ্যগী অশোংবা লম্বী চৎসি স্বাস্থ্যবদি যেকবগী মলক
ওইবা অভ্যাস—লমচং শাজং অদু শোয়দনা খাদোকবা লাকবা তার।
মুঙাইবা. পাহা. মীওইবনি। কাখুবা জৈ. ওংনীংই স্বাস্থ্যবগুয়া. পাক হেক
খাদোকপদি ওমদে। অদুম ওইনমক পুষ্টি অমস্ত; হকচাং অমিসকী লায়না
কোকহনবা তারকপদা. খরাইদগী ফস্তবা পাঠেং—কতুবা লমচং শাজং
স্বাধিপ চাকচা ইশানা খাদোকনা. মাইবা ভাঙহননা. অনাবা কহনগে খলবদি
মদু. ঐখোয়গী অসিংবা অমস্ত; অচুয়া. স্বাধলগী ওমভেনবনি।

“ভাঙহনবা। ঐগী অনাবসি থরা থুনা. ফহনবিয়কো।” স্বাক্ষ অসি
স্বাস্থ্য. ভোয়না মশা. মথস্তা য়েংগদগা. অনাবসিংবা. স্বাস্থ্যবসি. ঐখোয়না
ভাঙনু. তাই। চয়োল অমগী মনুংদা নোংমা চরা হেনবা. থা অমা থুম

খাদ্যদোকপা, সুমিৎ খুদিংগী তিংখো মরী শুগাইরগা থকপা, মরু মরা' ডাক্তারী. ডাক্তারী খাদ্যদোকপা, যোগাসন চাং নাইনা তৌবা অসিগুখী পাউতাক কয়া ঐখোয়না অনাবা অমগী মফমদা পীরয়ে। মরুকার ওই হায়না খনবা মতাংদনা 'খা অনিগী, ব্রহ্মচার্য পালিনিস্তু ভৌগদবনি' অস্ত্রা হায়রকপদা অনাবা সুপা অদুনা 'ঐ নিয়মশিং, অত্র শোয়দনা ডাক্তারি' অস্ত্রা ইয়ায় লায়না খুমদোকই। "চুরুট থকপা, তোকসি হায়রকপদা তোকথোকসি" অস্ত্রা পাউতাকশিং অত্র ইবগদবা মওদা- যান্না- ম্যামা খুমকই। অত্রু অনাবদি পুন্সিং খুদ্রম চনবা হায়বা- বাকম অসিদি হায়দোকখিবননা লায়না খোকই, থবক ওইনা পাঙথোকপা তারকপদদি, হেজু ভ্রমদে। - ২মৈখংদা, মানা, য়েংবা অনাবদি ইফৎ ফন্তেদা হায়বা বাকম অমা-খোরকই।

মতাং অসিদা, ঐখোয়না হায়জনীংবদি অদুকা মতিক অনাবা অদুনা অরুবা অমসুং অরিবা, অনাবা ওইরবদি অদুকা মতিক পুন্সিং খুদ্রম চনবা মরুকার ওই হায়বসিনি। মতম কুইনা, পুন্সিসিনা হিংলিবমথৈ, অনাবা চঙহন্দনা নক্তগা বকচাং ফনা খন্নব, পুন্সিং খুদ্রম চনবা হায়বসি ডঙাই ফদবনি। পুন্সিনা হেজু, হিংলিবমথৈ সংঘম হায়বা অসি অখোইবা হিদাক অমা ওইনা লোগদবনি। হিংলিবমথৈ সংঘমদি শুকুখা খাদ্যদোকপা যাজবনি- সেটে পায়সেটে সংঘম ওমদ্রবস্ত পায়সেনটেজ অয়াবদি পুন্সিং ত্রেক কাবা ভদ্বা তাঁই।

অশাওবা খুদ্রম চনবা, লৈবু জুয় তৌবা, কা হেমা চাদবা, কা হেজিন্না শুংগাইখোক্তবা, ফন্তবা থবক তৌদবা, মীগী মাঙনবা তৌদবা, য়াবমথৈ কৈ থঙবা থবক অত্র পাঙথোকপা হোৎনবা, অরৈবা অমসুং অফুবা খন্নদনা পেন্‌বা উঁবা, তোকম থঙলক্তবদা ঈশ্বরদ শিন্নথোকপা কল্পকপা, য়েংখিবা খাদ্যদোকপা, হেজিন্না কারাশা মীহোবা পোক্তবা অসিনচিংবা বাকমশিং অসি পুন্সিংগী ত্রেক শীজিন্নদুনা থবক ওইনা উৎননবা য়াবমথৈ হোৎনববতলা মানসিক অমসুং শারীরিক রোগ অনিমক কোকহনবা ওমগনি হায়বসি ঐখোয়গী খোঁজাওনি।

হায়রবাসী কাম কামা আসিগী সংঘম হাবমথৈ ঐখোয়না ভৌবা গুপ্ত-
নবগীদমক্ অচম্বা-চিঞ্জাকী রান্না দরকারনি। মরক্ মরক্কা জিংশিনচিংবা
থক্তনা চিরা হেজোকপসি, পুঞ্জিংগী সংঘম ভৌনবগীদমক্ শোয়দনা কামরবা
অখোইবা খুংলায় অমনি হায়বাসি মহাপুরুষ কামা জীবন চরিত নৈনরগী
খক্তবা গুমই। পুঞ্জিংগী জিংশিনচিংবা জিংশিনচিংবা হায়বাসি আসিন্ত সংঘমগী খোঁচবা
মহা অমা গুইনা লৈ। জিংশিনচিংবা জিংশিনচিংবা লৈবগী লোয়ননা অচম্বা
থবকনি থঙলবা পোৎশিং অচ পাত্তোয়বা হৌৎনরবসু সংঘম ভৌবদা
অচোবা মতেং ওই। গাঙ্গীজিন্ত অচম্বা জিংশিনচিংবা লৌবা। অচম্বা অচম্বা
হায়বাসি আসি গুসিগী লম্বাংনরবা জগৎকী খোঁচবা মশক থঙবদি রান্না লুনা
লৈখে। রান্না পাক টাউবা মওদা থিত্তবদি কংবদা হায়বাসি অরানবসু
মতম থরদি অচম্বা ওইনা উহলি অচম্বা মমৈখংদা চুয়গদবা কামমই অখোইবা
মিঞ্জমগুম উহলি অচম্বা পুঞ্জিংগী জিংশিনচিংবা অচম্বা হায়বাসি আসি
থবক হেক পুঞ্জমক্কা কাউদনবা হায়জনীংই। শম্বা হায়বাসি অচম্বা মশক
থঙবা লায়দে আসিনি। পুঞ্জিংগী জিংশিনচিংবা জিংশিনচিংবা হায়বাসি ঐখোয়গী মতদি
অচম্বা কংবদা থিবনি হায়জনীংই।

—কামা সিংহ

‘মারোগ্য’

আখ্যায়িকা ভোম্পোক সিংহ

করিগুমা অনাথা অমবু লায়য়েনবা লায়য়েনবা পথাপ লৌৎশিংগী জিংশিনচিংবা
হানবদা অনাথা মশক থঙবা জিংশিনচিংবা লৈ। অনাথাগী অওইবা মতম
অচ লেপ্তবা মতমদা অনাথাগী কাম অচ লেপ্তা গুমই। অচম্বা অনাথা
অচম্বা অওইবা মতম অমবু মতমদা কাম অচ লেপ্তা মতমদা অনাথা

লায়কোকপণী পথাপশিঃ অহু শীজিন্নগা লায়কোকপা ওয়ই। মন্তরদি, অনাবা মশক খড়দ্রিষ্টেদা করবা পথাপকা লায়য়েং মখল শীজিন্নগনি, হায়বা ওমফম থোকবনি। মীগী হকচাং পুরিবা ধাতু অহম হায়বদি কক, বাত, পীত, অসিদা প্রকৃতিনা পীম্বিবা চাং অহু কায়ত্রিবা মথে মলা, ফরিবা নাদ-য়েজবা মী কোই। ধাতু অহম অসিগী চাং কায়রুপা মতমদা হেনগৎলত্রিবা ধাতু অহুগী চাংগী মজুইমা শরীর বিকৃতি হকচাংগী লায়না ওইরকই। রাকম অসি অপোবা হকচাং (স্থূল শরীর) অসিগী নিয়মনি। অহুগা অমুক মুংগী ওইবা হকচাং অনি সূক্ষ্মশরীর অমন্তুং কারণ শরীর অনি অসিগী বিকৃতি অনাবা মশকস্থ লৈরি। মরম অসিনা লায়না তিহ্মা লৈতবা হায়বদি কারণ, সূক্ষ্ম, স্থূল শরীর অহমগী বিকৃতি অসি কোকহন্নবা, মতম অহুতদা লায়না কোকপা হায়না লোবা যাই। মীংয়েং ৩ মদগী লৌদুনা ভগবান ত্রিকুফনা হায়রমই :— “রসবর্জং রসেহপ্যস্য, পরং দৃষ্টা নিবর্ত্ততে।”

সংসারগী অরাবা অনাবা হায়বসি মখল অহম থোকই। অধ্যাত্মিক, অধিভৌতিক অমন্তুং অধিদৈবিক কোনৈ। অরাবা অনাবা মখল অহম অসিদগী লায়কোকপনা তশেংবা লায়না তিন্ন চেষ্টবা অরাবা লানথোক-লবা মীওই হায়না খঙনবা যাই। মরম অসিদগী অনাবগী অরাবগী লংগেংবা অন্তম অহানবদা খঙগদবা ওই। মাসিবু সাংখ্য শাস্ত্রনা “দুঃখত্রয়” অরাবা অহম হায়না লিংখারমই। অধ্যাত্মিক দুঃখ হায়বনা হকচাং অমন্তুং পুরিংগী ওইবা অরাবা মাদুদি হকচাংগী লায়না তিন্ন অমন্তুং পুরিং রাবা মুংগাইত্বনচিংবা, অধিভৌতিক হায়বনা মী অমন্তুং শান্তিচিংবা থোকহন্নবা শাকৈ, লিন্নচিংবনা চিকপা, হকচাং খিনগায় খোগায়বনচিংবা, অহমলুবা “অধিদৈবিক” হায়রগা ঈশ্বরগী ওইবা থবলা থোকহন্নবা নজগা ঐখোয়না খঙবা ওমদবা (সুপারনেচরেল কোজ) অমনা, ঐবা মুংজিহন্নবা মরী, মতা মরুপ-মপাং শিবা অমন্তুং নোংখাং নজগা য়হারাবনচিংবা ধৌদোজগী অশিবা থোকপা অসিওহ্ম অরাবা অনাবা মখল অহমবু মশক খড়বা তাই।

মখল অহম অসিগী লায়না অসি কোকননবগীদমক শাস্ত্রনা নির্দেশ কয়া-
মরুম তোই। দীওটবনা শিরবা ভুংদা স্বর্গলোক্তা লৈননবগীদমক ধর্মগা
মরী লৈনবা যাগ যজ্ঞ অমসুং মখল মখলগী বিধি তাকই। স্বর্গলোক্তসু
কল্পকপা য়েংখিনবচিংবা মখল কয়াগী অরাবা (দুঃখ) লৈবা ময়মনা স্বর্গ-
লোক্ত লৈবনা অরা অনা কোকপা ওমদে। অহুনা অসিগুস্থা শাস্ত্রবিধান
অসি মপুং ফাদবা বিধিনি। “কীনে পুনো মর্তলোকং বিশক্তি” অহুনা
পূন্যগী মহৈ ফংহুনা স্বর্গলোক্ত লৈরুরগা হায়গুনা অমুক মর্তলোক্তা অরা
অনা ভোগ তোঁই। মপুং ফানা অরা-অনা কোকপা হায়বদি সাংখ্য শাস্ত্রগী
মীংয়েংদগী “বাক্তাব্যাক্তবিজ্ঞানঃ” অহুনা বিধান তোঁই। “ব্যক্ত”
ফোংদোকপা “জগৎ” তাইবঙগী শক্তম অহুগা মুংগী ওইবা খুগুনা লৈবা
“অব্যক্ত” ফোংদোকপা শক্তম অমসুং “জ্ঞ” অখঙবা হায়বা পোৎশক অহম
অসিগী মুং পান তুনা খঙলবা মতমদজা ‘আরোগ্য’ মপুংফানা লায়না
ভিন্না কোকপা ওই হায়বসিনা শাস্ত্র বিধানি। অসিগুস্থা বিচারনা যুক্ষম ওইবা
রাখল পরীং অসিবু তোঙান তোঙানবা শাস্ত্রনা মীংয়েং তোঙান তোঙানবদগী
তোঙান তোঙানবা ফোঙদোকই। বেদান্ত শাস্ত্রনা মসিবু ‘অপরোক্ষানুভূতি’
অহুমনা হায়—“যোগ শাস্ত্র” না নির্বিকল্প সমাধি অহুনা খঙনৈ। ভগবান
ঈকৃষ্ণনা “স্থিতপ্রজ্ঞঃ” “গুণাতীতঃ” “সমদৃষ্টিঃ” নচিংবা রাহৈশিংনা ফোঙ-
দোকই।

ঐখোয়না “আরোগ্য” পামলবদি ঐখোয়গী মিৎয়েং হোংবগা লোয়ন-
লোয়ননা শাস্ত্রগত ওইবা তাই। মরুম অসিনা শাস্ত্রনা বিধান ভৌরি
মাহুদি “জগৎ প্রপঞ্চ” ফোঙদোকুনা ঐখোয়না জ্ঞান ইন্দ্রিগী মতেংনা
খঙলিবা উরিবা অসিসু “পূন” মপুংফাবা শক্তমনি। অহুগা মুংগী ওইবা
জগৎপ্রপঞ্চগী ধৌরকফম ধৌরকফম ওইবা “অব্যক্ত” হায়না খঙনরিবা শক্তম
অহুসু ‘পূন’ নি অহুনা আরোইবা খোশোক ওইনা উপনিষদ শাস্ত্রনা
“পূন ব্রহ্মঃ পূনমিদম অহুনা ফোঙদোকই।

অফ-ফল্ট চীজাক

—ডাক্তর লাইশ্রম কোর্তি সিংহ

আয়ু: সত্ত্বলারোগ্যস্থপ্রীতি বিবর্দ্ধনা:

রস্তা: স্নিগ্ধা: স্থিরা হৃদা আহার্য: সাত্ত্বিকপ্রিয়া: ॥

অর্থ— আয়ু: সত্ত্বং, বলং, আরোগ্যং, স্থখং, প্রীতিঃ, বিবর্দ্ধনাঃ, রস্তাঃ, স্নিগ্ধাঃ, স্থিরাঃ, হৃদ্যাঃ, আহার্য: সাত্ত্বিকপ্রিয়া: ।

অর্থ— পুন্নি, অফবা রাখল অমসুং থবক্তা হৈনিংবা পুন্নিং অমসুং হকচাংগী পাজল, নাহন্দবা অমসুং নাবা ফহয়া, অশেংবা মুঙাইবা, পূন্নিং পেঞ্জবা, মথোয় অসীবু থোইদোক্রা চাওখংহয়, ঝাউবা ঘৌ থাও চেঘা, যাওবা, মগুন লেঙদনা মুং-শাংনা লৈবা থমোয়না পামজবা চীজাকশিং সাত্ত্বিক ওইবশিংনা পামজৈ ।

কটু, ম্ললবণাতু্যকতীক্ষ্ণ রুক্ষবিদাহিনঃ ।

আহার্য রাজসস্তুষ্ঠা দুঃখ শোকাময়প্রদাঃ ॥

অর্থ— কটু, জ্বলং, লবণং, অতি, উষ্ণং, তীক্ষ্ণং রুক্ষং, বিদাহিনঃ

আহার্য: রাজসস্তু, ঠেফাঃ, দুঃখং, শোকং আময়ং প্রদাঃ ।

মোরোক অশাবগুন্ডা, অশীয়া, ধুম-খরীগুন্ডা যাকপা, হেনময়া, অশাবা (চা, চীজাক হেন্না শানা শানা), মহাও কয়া, কংবা কয়া, মুংদা চাকহয়া, চীজাকশিং রাজস ওইবা মৌগী পামজবনি ।
যাত্যামং গতরসং পুতি পয়ু্যষিতংচ যৎ ।

উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসজ্জিয়ম্ ॥

অর্থ— যাত্যামং, গতরসং, পুতি, পয়ু্যষিতংচযৎ

উচ্ছিষ্টম্, অপি, - চ, অমেধ্যং, ভোজনং, তামসস্তু, প্রিয়ম্ ।

যুথক লেনখ্ৰবা, অচুয়া মহাও চংখ্ৰবা, মনম্ নমথিরবা, চজীক অহীং নভগা নোংমা লেনখ্ৰবা অদুগ্ধস্তু, লুখাকস্তু, চাইদবা

(ঈশ্বরদা কংপা যাদবা) শা-ঙা-য়েরুম-তীহেলা চনম মোসোরী-
নচিংবা চীজাক, তামস ওইবংশী অপাশ্বনি।
পাউতাক-হকচাং, পূরুং, পুকচেল, পুজি চীজাক মতুং ইল্লি। চীজাকী
মতুংইয়া লাই, মী লাই, মী হিংচাংবা, মী ওইবনি।

অমাংবা য়ৈখংগা অমসুং ফববা গায়ে

—বর্না: মেককেদন

মীওইবগী চাবা তুম্বগী ওর্গানগী মখা থংবা শরুক অসি মথো ব্রাংনা
ভোঁরে হায়বা অসি ওয়াছা মীদগী তায় অটুব মথো ভোঁবা ব্রাংপা অসিনা
কয়া য়াছা শোকপগে হায়বা অসি খরতনা খঙই। মীওইবগী টিশুশিং
অসি জৈনা য়োকখেলি, অমসুং জৈনা টিশুশিংদা ফাওদুনা চংপা মতমদা
জৈদা য়াওরকপা চিজাকশিং অদু চুপশিনহৌই। থিরিনশিংনা মথো ব্রাংনা
পাওথোরকপা মতমদা মপান্দা পুথোকখিগদবা ফভবশিং অদু পুথোকখিদে।
ফভবা পোৎশকশিং অদু জৈ চেনবদা য়াওখিচুনা হকচাংগী মফম অতৈদা
শন্দোকখি। অহুদগী হকচাং ফবগী মজুংতা লায়না পোকলকই।

আইন অমা ওইনা মী অমনা খোঙহাছা য়ৈখংপদগী নারবদি মহাকপু
ডাকপিনবগী মরম শুকুলে লৈয়ে। মরমদি মহাক্রা হকশেনগী নিয়ম ডাকনা
চত্বা অমসুং চাবগী নিয়ম নাইদবদগী থোকহনবনি। মহোশা লাইয়েশ্বীনা
হকচাং ফবগী নিয়ম পীদকলিবা অদু ইন্দবগী ফংফম থোকপা ওইনা
অনাবশিংবু দঙিগী মশক ওইনা ফংহল্লি।

মতিক চাদবা চিজাক চাবা, শাজেন ব্রাংপা থিবাং থিরিনশিং
অসি তনহলি। অসিদগী হকচাং অসি অসি লেঙবা খোংপা পায়লজ্জ;
হায়বদি হকচাংগী ভোংশিং অসি ইতন তনলকই। মতিক চানা চাদবা,

ଆଜ୍ଞେନ ହାତ୍ତା ଆନି ଆସି ଅମଗା ଅମଗା ସେଂଶିମ୍ବେ, ମୟେଦିମ୍ବି ମହୋନା
 ଲାଈରେନ୍ଦ୍ରିନା ହକଟାଂ ମନ୍ତୁନ୍ଦା ଲୈରିବା ଆମୋତ୍ତପିଂ ଅହ୍ନ ଲୋଥୋକ୍ତବା ହୋତ୍ତନ-
 ରକହି, ଅନ୍ତୁମନା ହୋତ୍ତନରକପା ଆସିବୁ ଅନାବା କୋଇ । ତ୍ତେନେମକ ହାୟରବଦି
 ମସି ସୁମ୍ବ ଅମା କଜ୍ଜନା ଶେନ୍ଦୋକପନି ।

ଆମାଂବା ସୈବତ୍ତପା ହାୟବା ଲାୟନା ଆସିନା ତୋଡାନ ତୋଡାନବା ମଂତ୍ତନା
 ନାହନଲି । ମୀଓଇ ଧରନନା ମରକ୍ତ ମରକ୍ତା ନାହି, ଧରନନା କୁମ୍ବ ପୁବା ଲାୟନାଗି
 ମଂତ୍ତନା ଓଇନା ନାହି । ଆନିଶୁବା ମଧଲଗି ଲାୟନା ଆସିଦି ମହୋନା ଲାଈରେନ୍ଦ୍ରିନା
 ନହାକି ନଶା ମନ୍ତୁଂ କଜ୍ଜେ ହାୟଦୁନା ମରକ୍ତ ମରକ୍ତା ନାହନଲକପା ଅହ୍ନଦା ପୁକ୍ତିଂ
 ଚଢ଼ହୋଦବା ଅମନ୍ତୁଂ ଧଓଇହୋଦବନା ନାରକପନି ।—

ଆସିଶୁନ୍ଦା ଚାଂ ନାଈରକ୍ତବଗି ଧୂଦୟାଂଶିଂ ନୀଂଞ୍ଜିଜ୍ଜନା ଧଂତ୍ତନରବଦି ଆସି
 ଅୟୁକ୍ତ ହାୟକ୍ତବଗି କାନ୍ତଜ୍ଜେ । ଆସିଶୁନ୍ଦା ଧୂଦୟାଂଶିଂ ଆସିଗି ମନ୍ତୁନ୍ଦା ହକଟାଂ
 ମୁଂତାଈତବା, ଅର ନୟାଧିବା, ଲୈ ଥାଗତ୍ତପା (ଶୈଲବାନ କାବା) କୁହୁ ଡାଈବନ-
 ଚିଂବା ଆସିନି ।

ଲାୟନା ପୁନ୍ନୟକି ମର୍କ ଓଈରିବା ମାଂବା ସୈବତ୍ତପା ହାୟବା ଆସିନା ପୁନ୍ନିବୁ
 ଧାଓବା ଓମହନଦବା ଓଈହଲି ଅମନ୍ତୁଂ ମହାକ ଯାଓରବନା ମହାକା ତିମ୍ବରୁବା ମୀଶିଂଦା
 ମୁଂତାଈତବା ଅମନ୍ତୁଂ ଫାଓହଲି । ଧୂଦୟ ଓଈନା ହାୟରବଦା ଅନାବା ମୌକ ଅହ୍ନ
 ମରକ୍ତ ମରକ୍ତା ନୀଂତୋନ ଚୋଂବା, କୋକ ଚିକପା, ଶିଂଲି ଶୋନବଦଗି ଥୋକପା
 ଲାୟନା କୟାମକ୍ତୟ ଥୋକହଲି । ମରମ୍ବ ମୁନ୍ନା ଧଂତ୍ତଲବଦି, ଐହାକ୍ତା ଆସି ହାୟରବଦି
 ଚିଂନଦେ ଅହ୍ନଦି ମୁପିଶିଂଗି ମରକ୍ତା ତରାଗି ମନ୍ତୁନ୍ଦା ଯାପନଦି ଶିଂଲି ଶୋନବଦଗି
 ନାବନି, ଅହ୍ନଗା ମାଂବା ସୈବତ୍ତପା ହାୟବା ଲାୟନା ଆସିନା ଅନାବା ଅହ୍ନ
 ଆସିଶୁନ୍ଦା ଫିତ୍ତୟଦା ପୁରକହି :—ଅହାନବା ହୋଗତ୍ତଲକପନା ଧଓଇଦୁନା ନଜ୍ଜଗା
 ହିଦାକ ଚାଶିନ୍ଦୁନା ଡାଈହାକି ଓଈନା କହନଧିବନା ମୟେଦିମ୍ବି ହୋଈଶାଂଶିଂତ୍ତନା
 କୁମ୍ବ ପୁଦୁନା ଅନାବା ଓଈହଲି ।

ଅକ୍ତନବା ଅନାବା ଅୟାନ୍ଦଦା ମାଂବା ସୈବତ୍ତପା ହାୟବା ଅନାବା ଆସି
 ଯାଓଈ । ମରମ୍ବ ଆସିନା ଅନାବା ସେଂବା ଯାଈବା ପୁନ୍ନୟକା ଆମାଂବା ଆସି ମୌଥୋକ-
 ତୁନା ହକଟାଂ ମନ୍ତୁନ୍ଦା ମୈଶିନ୍ଦୁନା ଲୈରିବା ହୁଶିଂ ଅହ୍ନ ଲୋଥୋକ୍ତବା ହୋତ୍ତନେ ।

হিদাক শাখা কাণ্ডবনা অমাংবা যৈখৎপা গী কান্না অজি তৈরে হায়বা
খণ্ডন। কৈথেলদা মখল মখা অজায়া মাংথোরবা, মাঙনবগী মখক ওইয়বা
হিদাক পুশিলকই। মীওই কয়ামুক্তি অসিগুয়া হিদাকশিং অসি যোনবদগী
ইনাক খুলিবনি। চাবা তুন্নবগী ওর্গান হিদাক গীশিকবা অসিনা
ওর্গানশিংদা য়াঙ্গা কনবা থবক পায়খেলকই, পায়খেলকইবা থবক অতুনা
ওর্গানশিংদা মাঙনবা ওইয়কই। অসিগুয়া মাংথোরবা হিদাক অসিনা
মাংবা যৈখৎপা মরম ওইহনলি। মইখৎপা অনাখা মী অতু অতুপা
লৈতনা মাংবা যাদবদগী নাই। ঐখোয়না পামলিবদি হিদাক য়াওদনা
মহোশাগী ওইবা লম্বীদা মাংথোকহনবা অসিবুনি।

অতুম ওইনমক মহোশানা হিদাক শীতিচুনা মাংথোকপদা হৈনখবা
মীশক অতুদি মহোশাগী ওইবা উপাই শীতিচুন্নবসু খুস্তা অপায়া ফলদি
তাৰা ওমলোই।

অমাংবা যৈখৎপা অসি খিং খিং লাউবা (একীভ ওইবা) য়াংপদগী
থোকহনবনি হায়না হায়থে। অতুম ওইয়বসু অনাবা মী অতুগী ফনবা
পাঐম্বসু তেংনা তাবই। হককনবা ওর্গান অতু মহোশাগী পাঐম্বনা
মথৌ ভৌনগদৌবনি। ওর্গানশিংবু মথৌ ভৌনবদা মখল খুদিংমকী
শাজেন কাননৈ। অতুমদি ওইয়গা হকচাংগী ভোংশিংদা লেঙহনবা
নস্তনা মথৌ নীংখিনা ভৌদবা ওর্গানশিংবুসু মথৌ ভৌনবা মঙগী শাজেন
ভোগদবনি। লাইবক ববদগী খুস্তা খুস্তাই অমস্তা য়াওদবা অসিগুয়া
মখনগী শাজেন অসি লায়না ফংবা ওমইঃ অশোনবা ওর্গানশিংবু
চিঞ্জাকনা, মুংশিং অশেংবনা অমস্তা চাং নাইনা উরুজবনা, চাং নাইনা
থবক ভৌনবা ওমস্তবদি খোঙনা চংপনা হকচাংগী ওর্গানশিংনা চাং
নাইহনবগে হায়বা অসিগী মরম কয়ামরম তৈরি। খৌদোক কয়ামুক্তা
খোঙনা চংপা অসিনা হকচাংগী ওর্গানশিংগী চাং নাইনা কগৎবিবগে
হায়বা ঐহাক্সা নীংশিংই। খৌদোক কয়ামুক্তা মুংশিং খুদিংগী চাং নাইনা
শাংনা খোঙনা চংপগী হেক মতুংদা বিবোং খিরিনগী হেঙখোংপা চাং
নাইবিবা ঐহাক্সা খেংনৈ।

হকচাংবু বাঙলা ভুংলা কোনখোক কোনখিন ভৌবা অসিনা খিবেং খিৱিনবু চাংবু হইন। থকক ভৌহনবগী মহোলাগী ওইবা শাজেনি। খৌৱি চোংবু অকবা অকনকী শাজেনি। কনাগুবা মীওই অমনা মাংবা থেমগে হায়না খনবা মতমদা খৌৱি চোংবা যাই। ভৌবদদি খরাইদগী হেন্না কব মতমদি হেক রাইহৌবগা হকচাংদা ফি য়ান্না শেংচিনদ্রিঙেগী মতমদনি।

মী অমনা চহুৱদগী চানিশাল য়াওবা চোংগদবনি। অহানবদা মীওই অমনা অককনবা মশীং অহু যৌনা চোংবা ওমনবা মরক্তা লেপথোকপা যাই। অহুৱক্তা শাজেন খরা ভৌৱগা অতৈ মতমদা অহুম পোখাদুনা লৈখোকনি হায়বগী মরম লৈতে।

অয়াৱা খৌলোক্তা অমাংবা দৈখংপসি জৈশিং মতিক চানা থক্তবদগী থোকপনি। ৱাকম অসিমকসি, অয়াৱা মতমদা, হকচাং শাজেন ৱাংপ-দগীনি, মরমদি মতম অয়াৱদা মশাশোনবা মীনা জৈশিং য়ান্না থকনদে। কল্প হকচাং শাজেন ভৌবা, মপান্দা শান্ন খোংনবা অসিনা জৈশিং খৌৱাং-হল্লি। হায়ৱিবা মতম অসিদা নীংতল্পা জৈশিং থকপা যাই। জৈশিং য়ান্না থকপা নজ্জগা মহি হোম্বা উইহ য়ান্না চাবনা হকচাংদা মহিগী চাং অসি চপচানা থমই। অসিনা ঐংখায়গী খিবেং খিৱিনবিং অসি চপচাবা ফিবদা থমই। অতুনা তুমলমদাইদা, অয়ুক য়াহৌবদা, জৈশিং গিলাস ১ ২ থকপা তমউ। চাকলেন অনিগী মরক্তলু ওমলিবা মথৈ জৈশিং থকউ। অতুগা চাক চারিঙে, চাক হেক ভোকপগা নজ্জগা চাক হেক চাগদৌবগী মমাঙদা জৈশিং থকনু।

নহাকী মতিক চানা কনলবদি অমহুং মতিক চানা মপান্দা চংখোৱবগী মতম ফংলবদি, খুং হায়ৱনা শাংনা চেনবলু কামগনি। নজ্জগা খোঙকাপ শাংনা চোং চোংদুনা হইন চেনবগী মতৌগুৱা চেনবলু কামে। হকচাং ফরিবা মীশক অমনা জৈশিং গিলাস ২।৩ থকপা কাউৱোইদৌৱনি। অতোয়া মওং য়েংবা ওইনা, মফম লেঙদনা চেনবা অসিনু কামগনি। মসি নহাকী তুমকম কাদা পাঙথোকপা যাই। নহাকী কাউৱোইদৌৱদি, হকচাং

শাজেন ভৌবা মন্তমদা খোঙনাও নীংখিনা হাংদোকদবনি। অসিনা মুন্থা
খর হোনবদা অখোংবা মুন্থিং নীংখিনা চঙহনবা ওয়ই। নিংখমদা কালেন
খা অনিমত্তা অন্ত্রা ভোগদৌবনি।

[কোরটেনিঃ মেডিকেল টলক কোর দি হোম]

ইংখোল কোইবা অমসুং হকশেল

অহানবা পরোং

“ইংখোলদা করি থাগদগে ?”

“ইংখোলদা করি থাগদগে ?” অনৌবা বাদি নল্লে। খরনা ইমুংগী
ইনখাং লৈদনব থাৰা ; কাঙবু অমনা য়োন্ননবা থাৰা ; কাঙবু অমনা হকচাং
শাজেল অমসুং পুংরিং মুন্থাইনবা থাৰা অসিনি ইংখোল কোইবগী ভোঙান
ভোঙানবা পান্দম। পান্দম অসিগীদমত্তদি ইংখোলদা করি থাগদগে হায়বা
অবেল্লা হাং/পাউখুম লৈতে , মতম মতমগী অমসুং মী অদুগী অনীংবদা
লৈয়ে। মসিনা কায়খরকপনা হকচাংগা মরী লৈনবা বেলেঙ্গ ডাইটকী
লুরবা হাকম অমা তপ্পা তপ্পা শোকখরকপনা নন্তনা ইমুং অদুগী হকচাং
অমসুং হকশেলগা মরী লৈননা ইংখোল কোইবদা করিদা হান্না থরাই
য়াঙলিনগদগে হায়বা থঙবা য়াৰা হাকম অমা ওসি ফাওবা নাহোক্তুনা
লৈরি।

মসি কোরুবা উপাই হায়বু মলক থঙনা ইংখোল কোইবদা ওইগনি
হায়না থাঙবদগী ওসিগীদমত্ত। অহানবা ওইনা মণিপুয়দা য়ান্না ভোজা
থায়বদগী মীমাও থোকপা ওয়জ্জবদা “চনম”, বু হৌরককম, খাটগে নাটৈজা

দরকার লৈববদি, নিংখমখাগী খাগচৌরিবা ইংখোলনী মনা মশিংগী মরস্তা 'চনম' কৈদোম অদন্তং য়াংহন্নবা হোৎনবন্ত্ৰ য়ানবা খাবগী মতাং অমন্ত্ৰ হাপচরি।

“চনম”

ইংলিশ :— গারলিক

হিন্দি :— লহসন

বোটানী :— *Allium Sativa*

ফেমিলি :— *Amaryllidaceae*

হোরকক্ষম অমন্ত্ৰে বারী :— বৈজ্ঞানিকশিংগী মতা মসি ময়াইখংবা এশিয়াদগী অহানবা হোরকপনি, মখংদা ভুখ্যাসাগরগী অকাইবদগী খন-দোকখিবনি। পান্ধী অসিনা য়াওরিবা হিদাকী মগুণ অসি ইংখোক ১৫৬২ দা উইলিয়ম কোঁবা লাইয়েংবা মুপা ভমনা খঙখিবনি। মহাক্সা মসিবু চাম খকগী হিদাক (*gross kind of medicine*) ওইনা পল্পম্মী। ইতিপুদি মসি লাইয়েংবা ওইনা পুজা তৌনৈ। গ্রীকশিংনা লাইয়েংবাগী চীজাক ওইনা খীংখানৈ। হেট ফিল্ড কোঁবা মুপা অমনা মসিবু ঈশ্বরগী শক্তি লৈবা পান্ধী অমা ওইনা হায়রম্মী।

মুংঙাইবা বারী অমনা, পৃথিবীগী অহানবা লাজাওদা অশোক অপন লায়য়েংনবদা চনম মরু টন কয়া কয়া শীতিগুখি। শক ১৭২২ গী মারশেলজগী প্লেগ লাইচতা ছুরানবা মরিংক্সা চনম খীজিচুনা মশাদা অনাবা চঙহন্দনা মখোয়গী ছুরানবগী খবক পাঙখোকপা ওমখি হায়না বায়েলশঙদা হায়খিবগী বারী লৈ। ভদ্রামাপলগুবা শতাব্দীদা লন্দনগী অমোংপা মকম কয়াদা লোক লাইহোগী লাইচৎ অমদা ফ্রান্সকী পাডরীশিংনা মশাদা অনাবা লৌনদনা অনাবশিংগী সেবা ভোবা ওমখি।

মৈতৈ লৈবাক্তম্ম খাইনদগী হোনা লংকৈ চংপদা লাই-তীল চঙদনবা চনম মরু অমা, য়াইঙং, শিং, বৈভাল, চেঙনচিংবা য়োমচুনা পুবা চেনরদগী বারী হৌজিক কাওবা মুক্তি।

বারী অসিনা ভাকপদি খোইদোকপা লাইবা তীনবা ভাক্তগী বা নংলমজ্জৈ; চনমগী মশাদা বৈজ্ঞানিক ওইবা অচুখা থরা লোস্তুনা লৈবমপনি হায়বসিনি

হিদাক অমসুং চিঞ্জাকী মচি :- হৌজিক কাওবদা বিজ্ঞান চনমগী
মশাদা লোভুনা লৈরিবা অচুয়া খরদি অসি কাওবা পুথোক্তে ।

চিঞ্জাকী মচী :- চনম গ্রাম ১০০ দা মখাগী অসি রাওরি ।

টনিং	— ৬২৮	গ্রাম	য়োং	— ১'৩০	মিলিগ্রাম
চনাং	— ২৯০০	„	শুসু	— ৩০'০০	„
প্রোটিন	— ৬ ৩০	„	ভিটামিন, সি	— ১৩'০০	„
চবি	— ০ ১০	„	নিকোটিনিক		
ফোসফোরস	— ০'৩১	„	এসিড	— ০ ৪০	„
কেলোরী	— ১৪২	„	রিবোফ্লেবিন	— ০'৬২	„
			থায়ামিন	— ১৮'৭০০০	„
			কোরিনচিংবা	— খরা খরা	

হীদাকী শরুক :-

একটিভ প্রিন্সিপল — এলিসেটিন I
এলিসেটিন II

মহিক হাংপা ওয়া শরুক — এক্রেমীন

মনম রাওদবা, ত্রিস্তালিন

ওউরমেন প্রিন্সিপল — এলীন

এলীসিন

হৌজিকী মডমদা মরুওইনা, কোনাটেল অমসুং গেসজিকী হায়বদি
পুকী অনাবা খরদা খীজিন্ননবা এলিসেটিন টেবলেট অমসুং গাভলিন টেব-
লেটনচিংবা হীদাক ওইনা থোরক্তে ।

কান্নবা— হকচাংদা মসিল শুনা কান্নবা অমসুং ভোয়না খীজিন্নবা রাব-
গীদমক অতৈ অভোপ্লা হীদাক ওইনা খীজিন্নবা মনামখীংনা চনবদা লাক্স
ভোবা ওমলোই । থায়নদগী হোনা খীজিন্নরুগী কান্নবনিংদা মসুংকা মখাগী-
সিনা অথোইবনি ।

(ক) হকচাংদগী হুগী শরুক মপাদা তাছোকপা ।

(খ) ব্রড প্রেসরগা মরী লৈনবা অনাবশিৎ ।

(গ) খোঞ্জন ফহনবা।

(ঘ) অখোক অপন। (ঙ) লাইহো। (চ) ছপিং কপ।

(ছ) অঙাংগী থবাকী অনাবদা নজন অমন্ত থবাক্তা ভৈবা।

অসিদন্ত নজন লু তাং চিকপা শিংলি চিকপা, হারা, টি. বি, লাউ-
খোকপা, থোপকী লাইনা, না-পংশনবা জৈশিং যাকম শোনবদগী জৈশিং
থিজৎথিবা, পূকী অনাবশিংদা শীজিন্নৈন্ত হায়রি।

রুসকী ডাক্তর অমনা যক্ষারগী অরোইবা মতাং ফাওবদা চনম
মহিতনা ফহনবা ওমথিবগী বারী লৈ

হোজিকী মতমদা চনম শীজিন্নবগী ইচম চম্বা মওং খরন্তু মখাদা
পীরি। †

† হকচাং কনখংহনবদা :—চনম মরু গ্রাম ১২০, শঙ্গোম গ্রাম
১৫০০ (সের ১৬, চাওরাক্তা) দা কাহন্দনা পেং-পেং লাউনা মপং ওইরকপা
ফাওবা লোল্লাগা মুমিং খুদিংগী গ্রাম ২০ (কুন) অয়ুস্তা চারবদি হকচাং
কনখংহনবা টোনিরু।

† কালেন মৈশা খাঙবা : নোংমগী চরাদা চনম থরা শোয়দনা
য়াওহল্লবদি মুংশা খাঙবা ওস্তী সনস্বোক ভেদে।

† তুহ্মা যাদবদা :—চনম মহি ড্রোপ ১০ তুহ্মমদাউদা থক্লবদি
তুহ্মা যাদবগী অনাবা ফৈ।

★ নুহশং :—চনম মনাও অমা খোক্তগা গ্লীসরিন মতুম নমশনবগুস্তা
অচাখাওদা লুপ্পগা অহিং অমা অমাংখোঙদা থক্লবদি, জৈ তাবা, চাখৎপা,
চেখায়বা ফৈ। কুইনা শীজিন্নবদি পুংফ ফহনবা ওমথিবগী রেকোর্ড পীরি।

থাবগী হিঙ্গোল কোইবগী মতাং :—ফুঃ ২৫০০ দগী ফুঃ ৩০০০
স্তাংবা ফাওবদা খুইদগী হেন্না পকনবা, লৈঙোই লমদগী লৈতান ওইরপ-
পনা হেন্না পক্লবা; অইং অশাগী মরমদন্ত যাক্তা কা হেনবা নজবদি হেস্ত
রাবা মরমদা চনম থাবগীদমরুদি মনিপুরগী লৈহাও অমন্ত লৈকম খুইদগী
পক্লবনি।

লাবনগী থাংবদগী মেরাগী থা-খাই ফাওবা চনম থাবগী খুইদগী

ফবা মতল্লি। চনম মরু অচোবা অমদ। মনাও ১০ দগী ৪০ ফাওবা পাল্লি। কিলো মথায় অমগী চনম মনাও, ফৈদোম মিটর ৬'৪ ঞাংবা মিটর ১'২ পাকপা (হারগী ফুট ২২" x ফু:৪") অমদা থাবা ওকুনি আনু থাবগুয়া সেটিমিটর ১৫ (হারগী ই: ৬" থাপ্পা পরেং পরেংদা সে: মি: ৭'৫ (ই: ৩") লাগা মনাওশি: অদু লিংগদবনি। লিংবা হেক লোইবগা ঙ্গিংশিং চাইগদবনি। ফৈদোম অমনা কিলো ১০ দগী ১৫ ফাওবা পোথোক গীবা ওম্মা।

হার অমসুং তোল-কাঙ: ইউরিয়াকি: ই; স্পারফাসফেট কি: ১৫ অমসুং পোটাস কি: ১ য়াল্লগা গেষ হার ময়ানবী ঙ্গে গরু লে রগা ফৈদোম অমা চাইগদবনি। হায়বদি মথকী অপুনবা ময়ান অসি ফৈদোম ময়গীনি। হার চাইরবা মতুংদা ২/৩ লক ভোখায়দুনা লৈবাক্সা ওইশল্লহনগদবনি। মতুংদা কাংখুল শেমগা থাগদবনি। হোরবা মতুং থা অমা লৈরগা ইউরিয়াকি: ই গী ঙ্গে লোরগা ফৈদোম অমমদ। সুমিদা:রাইরমনা চাইগনি। হেক চাইবগা ঙ্গিংশিং নীংথিনা চাইগনি।

“থ্রিপস ব্রেগাশিল” কোবা মণা পায় তৌল মচা জাং অমনা মনা চাথোক-কল্লি। তৌল অসি হাংনবা ০.০৬% নিকোটিন সলফেট মহি কাপকনি। চানবা মনামশিংদা D. D T; কাপ্পা করিগুম্বদসু শোয়দুনা ভোরোইদবনি। নিকোটিন সলফেট ফংবা খুদোং চাদ্রগা হিদাকমনা কি: ০.৪৫ (পা: ১) ঙ্গিংশিং মিটর ৪'৫ দা পুংখাই অমা লোনগনি। অশাবা মহিহুদা কি-গু সাবন গ্রাষ ১০০ পানা করুগা তুমহনগনি। কাপ্পমদাইদা ঙ্গিংশিং শরুক ৮ (নিপাল) য়াল্লগা কাপকদবনি। মসিনা অতৈ মনামশিং, হুয়াম, কোবীনচিংবা মনা চাবীশিংদা কাপ্পদা তৌল শিগনি। মনা অদু চাবদা হকচাং শোক্রোই।

Reference :—(i) Hand Book of Agriculture—1967

(ii) Vegetables, by—B. Chowdhury

(iii) Feel like a million—by

Gathorine Elwood

(iv) Garlic in the Medical World.

(Popular Science & Technology--1966

by—V. S. Agarwala

লোক খুলাই (Influenza) গী লায়না

লয়মুং য়হৌশগী লায়য়েং

প্রোঃ ফেলিক্সব্রুম কাল। সিংহ এম. এ. বি. এড

লোক খুলাই হায়বা লায়না অসিগী মরু ওইবা লক্ষণসিংদি নিংথম চনবা, লাঠেহেঁ ভোবা, কোকচিকপা অমদি লু-ভোংদা চীকপা. হাকথি শোয়না খনবা, লোক খুবা অমদি লোক থুবা, ধোনাওনাবা, হকচাং চোকথবা, শোম্বা করিস্তমদা হুমাং শে'বা অসিনচিংবা অসিনি।

অন্যবা মখল অসি হরা পানীগী লায়না ওইনা ভৌই, মরু ওইনা নিংথমখা অমদি কালেনখা লোয়না মতম অসিদ। খরা হেজা লায়না অসি থোকল্লি। হকচাংদা আইংবা পোকপা নজুগা নিংথম্বা খরা হেজা মতম খা'না থেংনরুবা মতম্বা লায়না অসি পোকপা থেংনৈ। লায়না মখল অসি ভাইরাস (virus) হায়না কোবা হু চেনবা মুংলিতা লোয়না প্যাস মখল অমন। পোক্‌হনবনি।

পৃথিবীগী অহানবা লাক্সাঙগী মতুংদা লায়না মখল অসিনা নাচুনা শিখিবা মৌগীং অসি লাক্সাওদা শিখিবা মৌগী মৌগীংগী শরক মরি হেনখি-বগী রেকোর্ড ঐখোয়না থেংনৈ। ভারতবর্ষদা লায়না অসিনা মৌ ৫০,০০,০০০ শিখে হায়না সরকারগী ওইনা রিপোর্ট পীখি। কাংলুপ থুদিংগী মৌওই-লিংদা লায়না অসিনা শম্ভোকুখি ভৌইওম্বুং শিখিবা মৌশিং অদুগী তংখায় অম্বা খরা হেনবদি চহি ৪০গী মখা ভাবা মৌওইশিংনি। "Men who seemed in the prime of life would come down with chills and fever and be dead in a few hours, probably because of pneumonia, meningitis, or encephalitis that seemed in accompany that most severe of all influenza epidemics".

মসিদগী ঐথোয়না মখা তানা খঙবা ওম্বদি অঙাংদনা অহলগী হেয়া শিগরি
হায়বা অসিনি। অতুগা থবোম্বী শোকপা যাবা নিউমোনিয়া অঙাংদনা
পুবা শিংলিনচি বদা শোস্তুনা নাবা মেনিঞ্জাইটিস অসিনচিংবা লায়না কয়গা
হেংনরুদদি অনাবগী ফিবম য়ান্না থুদোংখীনিঙাই ওইরকই। করিওম্বদা
লোক খুলাইগী লায়না অসি য়ান্না শাখিবা কুমচংকী লায়না অমা ওই
হায়বসিসু ঐথোয়না মখকী পনখিবা রাফম অসিদগী খঙবা ওমই। অতুবু
ঐথোয় অয়াশ্বনা পাকতরুনা নাহুনা শিখিবা মও অতু খঙনদে অমসুং
খলদে মচগী মছতা য়ান্না চম্বা লায়না মখল অমা ওইনা লোনরি। মহোশা
কোবী লাউহেংগী খোঙচংপু কনানা শেংনা মশক খঙবা ওমগদগে? করবা
মতমদা করি খোঙচং উংলকদগে হায়বসি তশেং তশেংনা খঙবা কনানসু
ওমদে। Your Guide to Health by Anderson M. D. Page
289.

কনয়া লাম্বনা অসি ওমকথোম্বদগে?

চরা হেন্দোকপা নলুগা তানা চাবা :—অনাবা মখল অসিদা
খরাইদগী ফবা লায়য়েংদি ঈশিং লুসু লুসু শাবা য়ান্না ভোয়না চিফেং
চিফেং থক্তুনা চরা হেন্দোকপা অসিনি। ঈশিং থক্তুনা লেনথোকপা
ওমদবা কাঙবুগীনা চৌবোন নলুগা মনামশীং ফুংপগী মহী থক্তুনা লেনবা
হাই। চাক চাদবা ওমদ ওমদবা কাঙবুগীনা খরাইদগী ভাবা চাংদা চাক
পেংলপ থোংলগা ইনশাং থরগা চাবা তাই। খরাইদগী ফবদি চাক ইনশাং
খাদোকপা অসিনি—মসিনা অনাবা অতু চুম্বা ফহনবা ওমই অমসুং নিউ-
মোনিয়া অমদি মেনিঞ্জাইটিসনচিংবা অতৈ লাইথেং য়াওহলনা ফহনবা
ওমই অমসুং থোইনা থুদোংখিবা অরুবা ফিডমদা পুরম্বাই।

এনেম ভোক্তনা অমাংবা লৌথোকপা :—মী অয়াশ্বনা খঙনজ্বা
অমদি হিঙ্গানা অনাবা ফহনগনি খল্লিবা ডাক্তর কাঙবু ফাওবা থৌওই-
জ্বা বাকমদি অমাংবা য়ৈখংপগী বাকম অসিনি। ঐহাক ইশাম্বা

ডাক্তরনা থা ৫/৬ চুনা হিদাক লাংথক কাপুনা লায়য়েংলম্বা ফবা ওয়রোই থন্নরল্লবা অনাবা করা থেংনজরে। ডাক্তরনদি ইনজেন্নন কাপ্লা হিদাক পীজবা ভোকপা লৈতে অদুবু অরাবদি মাংথোকপগী রাফম অসিদি করিন্সু কংলমজ্রে। মসিনি ঐথোয়দা যান্না নীংবা কারিনিংঙাইগী মশক ওইরিবা। মশোশানা প্রাকৃতিক চিকিটসাগী মখাদা লায়য়েংলিবা ডাক্তর অয়ান্ননা হিদাক লাংথকগী অমাং অশোয়গী বিচারনা হেমা ভোই। হকচাং মশুংদা চন্নদ্রবা পোৎ লৈরবা মতমদা অয়ান্না অনাবগী মরম ওই হায়না থল্লি। বিচার অসিগী মখাদা লায়য়েংবগী থবক চঠে অমসুং মমৈথংদা অনাবসু ফরকই। মরম অদুনা লোক থুলায়গী অনাবা অসিস্ত অঠে মথলগী অনাবা লায়য়েংবদা চঙবগুম মতম চানা অমসুং চাং চানা মাংথোক্তরদি এনেমা ভোগদবনি অমসুং মাংথোকহনগদবনি।

এনেমা ভোবগী মঙংদি নোংমগী অনিরক কাওবা ভোবা যাই। ভোবদদি ঙ্গিংশিংগী চাং য়ামহন্দবা, য়াম্বদা লিটর অমদগীদি হেলহন্দবা। ঙ্গিংশিং অদু লুসু লুসু শাহনগদবনি অদুদা চম্পা মহী থরা য়ানশিনবা যাই। চম্পা ফংত্রগা ঙ্গিংশিং ইচমদমক্সা ভোবা যাই। তপ্পা তপ্পা অমাংথোংদা ঙ্গিংশিং কাপশিনবা নজ্জগা চঙহনবগী থবক ভোগনি। মিনিট ৪।৫ খাঙলবা মতুংদা তপ্পা ২ মাংথোকপগী থবক ভোগদবনি।

মুমিং থুদিংগী মাংববু য়াদ্রবা নজ্জগা মপুং ফাদ্রবদি এনেমা ভোবা লেপলোইদবনি।

মতো অম্মা মুমিং নিনি হুমনি চুপ্পা চক্ষুং মহী নজ্জগা চোবোন-নচিংবা য়ান্না থুনা ভুমগদবা মহী ডাক্তা থকুনা লেস্হোত্রগা এনেমা থরা থরা তোরবদি অনাবগী লকন করায়কুম মগন্নতা মাঙজখি অমসুং অনাবদু থুদোংখীবা থোকুনা মথন্নতা ফজরকই অমসুং ভুংদসু মশা শেংহোই।

ঙ্গিংশিংগী লায়য়েং :- মথক্তা মহী থকুনা মুমিং নিনি হুমনি লেন-থোকপা, এনেমা তোহুনা অমাংবা লোথোকপগী বা পনথে। হোজিক

ঐশ্বর্যনা যান্না কল্পন মতে লোবা যাবা পাঁচ কয়াল লৈরি মদ্রদি
জৈশিংগী লায়য়েং পাঁচশিংনি।

অনাবা মথল অসিদা পংকন কন্দবা মওংগা ডিগ্রী ১০২° দগী ধরা
বনবা মওংগা ১০৪° ফাওবা কাখেলি। অঙাংলিংগী ওইনদি যান্না কনবা
মওংগা ডিগ্রী ১০৬° ফাওবা হকচাংগী মৈশা লৈবা যাই। অসিগুদা মওং
অসিদা অনাবগী মশা পূম্বা জৈশিং অশাবনা মিনিট ৫।১০ হৌগা য়ৈবা যান্না
কাঁই। নজ্জগা অনাবগী য়াংলেন ধংনা ফি অচোৎপা অমা (জৈশিং অশাবনা
লুপ্তবন্তু যাই নজ্জগা অজৈবদা লুপ্তবন্তু যাই) ধারগা পুক অমন্তুং ধবাকী
শরুকন্তু য়োমশিনবা অমন্তুং মতম অসিমজ্জদা কন্দল অনি নজ্জগা অহম গুপ-
দিনবা খোইদোরা কামহলি। মতম অসিদা কোক্তা ফি জৈশিং অইংবদা লুপ্তগা
লাইবক্তা খোম্বা থক্তা মৈশা হায়গংহন্দে অদুগা লোয়ননা খোঙ জৈশিংদনবগী-
দমজ্জা জৈশিং খাউ অশাবা অমা খোংদা থম্বা যাই। খোঙ জৈশিংবদি মসিদি
ভঙাইকদবনি। মতৌ অমন্তু মশা পূম্বা ফি য়েৎপা (wet sheet pack) অসি
পুং অমরোম চখবা যাই। মসিনা মৈশা অদু ডিগ্রী অমন্তা ওইববন্তু
হম্বহনবদা মতেং ওই।

অতোপ্পা জৈশিং লায়য়েং অমনা অনাবনা নিংথম চনবা ফহম্ববগীদমজ্জা
খোঙদা জৈশিং অশাবা মিনিট ১০। ১৫ ভীংবা খোইদোরা কাঁই। মতম
অসিদা কোক্তি মরক মরক্তা জৈশিং অজৈবদা কদুনা জৈহনগদবনি অদুগা
অনাবগী মশাদা কন্দল ২ নজ্জগা ৩ ইনশিনগদবনি।

ঙক্তা ফি অচোৎপা অমা য়েৎলগা মথক্তা কক্ষোটি মচা অমা কংনা
য়েৎপা খোনাও নাবা ফহলি। খোঙেল ভাবা কোকহলি অমন্তুং লোক খুবা,
কোক চিকপা, থক্তা জৈ হায়গংপা ফহনবদা মতেং যান্না ওই।

থবাক্তা নিউমোনিয়ানচিংবা লাইথেং য়াওরক্তুনা নজ্জগা চম্বা লোক
লৈবদগী থবাক্তাচিংবা নারক্তবন্তু থবাক অমন্তুং নজ্জল পায়ননা ফি অচোৎপা
অমা য়েৎপা অদুগা মথক্তা শামডুগী ফি অকংবা অমনা অমুক য়োহা
(chest pack) হায়নীংগাই লৈভনা কাঁই। মিনিট ৪০ দগী পুং ১ নজ্জগা
মদ্রদগী হেনবা মতম য়েৎপা যাই।

হুমাং ণানথোকপা হুচাংদা মনিল যৈহুমা হোংনবা অনাবা অসি
কহনবদা যান্না মতেং ওইগনি।

মতো অসুজা পাঠৈ কয়ামরুম শীজিন্নহুনা হোংনরুবা মতুংদা
ঐথোয়না অনাবদা যান্না থুনা তুমগদবা চিজাক পীজবা হোবা যারে কয়বা
মতুমদা পীজগদগে হায়রবদি অরাবা ফাওররবা মতমদা অমসুং মশাগী
মৈশা হুচুবা মতমদা পীজগদবনি। লোক কয়া লোয়নরবস্ত্র মপংগী ওইবা
পোং পীজবা পাওদে। কয়া যান্না পীজগদগে হায়রবস্ত্র কোমলগা পীজ-
গদবনি হায়না থুনা তাই। চাক পেংলপ থোংবা দরকারনি। মনামশিংগী
ইনখাংদা থোংক্রম, তোব্বোং, য়েদেয়, খেবোং, দসকুস, অরাথবী, হুচাম
মথোয় অসিনা থরা নহা পীজগদবনি। চাবা হোররুবা মতুংদা মুমিং
৪।৫ নি চুপা অনাবনা পুক থমা চাবা ফৈ।

মতো অসুজা ঐথোয়না ইচম চম্বা পাঠৈশিংনা লম্বাই হোংনজবা যাবা
শাজেল গুজেলম। ঐথোয়গী অনাবা কহমবা লারুগদবনি। যাবমথৈ হিদাক
লাংথক মতু কনবা শীজিন্নদনবা লারুগদবনি। মতুনা তুংদা হুচাং খেংবা
হেনগনি। এলোপেথিক ডাক্তরশিংগী মাইকৈদগী ওসি ফাওবা বিজ্ঞানগী
ওইবা হিদাক পুথোকপা ওমদ্রি—(Encyclopaedia Medical Vol.
p 2561) লাইহোগী ফাওবা হিদাক পুথোকপা ওমদ্রিওদা কন্নিগুনা অনাবা
অসিদা হিদাক তোব্বদি লায়য়েং অদ্র অলোপেথিক ডাক্তরগী ওমতৈনবনি।
Alfred Martinet M. D., Clinical Therapeutics, p 871—2).

बि। ए. ज्ञा। ताः कृत्, कृत्वा ।

ଉତ୍କଳ ସାହିତ୍ୟ ସମିତି, କଟକ

মহোশা লায়ংগী মতুংইলা ঐথোয়নী হকচাং অসি মৈ, ঈশিং, লুংশিং, লৈপাক অময়ং অতিয়া মঙা অসিনা ওইরিবনি। হায়রিবা মঙা (these five elements) অসিবু পঞ্চভুত হায়না কোই। মীওইবনা হিঃনবা হোৎনয়না চিঞ্জাক হায়বসি য়ালা ময়কায় ওই। লুংশিংকী মতুংনা পুংলা খরা ময়িং খরতি হিংবা ওমলবস চিঞ্জাক চাত্রয়সি কুইনা হিংনা লৈনা ওমতে অদুগা চিঞ্জাক অদু অমুক ঈশিংগী মতুং নতুননি ক'রমু ওইবা য়াং মৈগী শরুকশ ঈশিংতা লোতুনা লৈ অদু অদু য়ালা কুয়া মিজিল, অদু ঐথোয়না বহুগদবসি মীওইবগী পুন্সিলা ঈশিংগা হুৎন-খার য়াংবা ময়ী লৈনৈ কায়ংসিনী। শয়া হায়বদা মীওইবগী হকচাংদি ঈশিংগী শরুক ঙাকনি হায়বদা ফাওবদা চিংনকম লৈতে। হকচাংদা ঈশিংগী চং মজিক কাওবা রাংপা মদে। ঈশিংগী শরুক রাংলগা, চাবা ভুয়ল, অয়াংবা লিকুপা অমদি য়াং কংথরিবনি। অদুগা হকচাংদা মজিক মৈয়বসি মদু ঈশিংগী মতুংনা তুথোংয়া, ঈশিং য়াকয়না অমদি অমংখোয়না পুথোকবা হোৎনয়িবনি। লয়া হায়বদা ঈশিং মীওইবগী চিঞ্জাক অময়না মীংখিনা চাবা ওমলোই অদুগা চিঞ্জাক ধরিয়ংকী ঈশিংগী শরুক হাওবদা ইংগৈ লৈতে হায়বা য়াই। মীওইবগী হকচাংদা ঈশিংগী ময়কায় ওইবা অসি ধায়নদগী ঐথোয়গী ভারতমু খঙনময়বসি। ময়ম অসিনা হায়বকী অসি শিংনা ঈশিংবু 'জীবন' হায়না কোই। ময়মোয়দা হায়বগা ঈগী ইংচকমু লিংহনবা (মিংশিং-নাশিংহনবা) অদুবু ঈশিং হায়ববমু থোইনা কায়বোই।

মরমদি হকচাংদা ঈশিংগী শরুক রাংলবদি ঈ ময়াং কংলকনি। তশেংনয়ক 'ঈ' অসি চাখিবা চিঞ্জাক্তগী ওইরকপা ঈশিংগী শকওন অমনি হায়বা রাই। অল্পদা হকচাংদা ঈশিংগী শরুক রাংলবদি ঈ ময়াং কংলকনি। তশেংনয়ক 'ঈ' অসি চাখিবা চিঞ্জাক্তগী ওইরকপা ঈশিংগী শকওন অমনি হায়বা রাই। হকচাং কনা অমন্তুং পুন্সি ভোলে মনবা হোংনবদা ঈশিংগী দরকার ওইবগুম, হকচাং কংলক্তুবা নারবা মতমদন্ত ঈশিং অসি নীজিন্নদুনা লায়য়েংবা রাই।

ঈশিংগী লায়য়েংবগী মতম

ঈশিংগী লায়য়েংবগী মতমদি হকচাংগী লায়না অমন্তুং লায়ওংগী মতুং-ইয়া ভোঙান ভোঙানগনি। মরম কয়ামুক্তা নীজিন্নদুনা লায়য়েংবা রাই, মাদুদি—(১) ঈশিং থকুনা লায়য়েংবা, (২) ঈরুজবগী নিয়ন্ত্রা লায়য়েংবা। (৪) থিবোং থিরিনবু এনেমাগী পাইয়েনা তেংথোকুনা লাইয়েংবা। হায়রিবা নিয়ম ওসিমক অনাবগী লাইওং মতুংইয়া ঈশিং চাং য়েংদুনা নীজিন্নগনি। অহময়ক মরুওঁবা ওঁজনি। অদুবু মরম থঙনা লাইওং থঙনা নীজিন্ন-দ্রবদি অকবগী মহুতা থবাই মাতবন্ত ওইবা রাই। মরমদি ঈশিংদা হকচাংদগী কহেদি অমদি মৈশা চিংথোকুবা অকনবা শক্তি লৈ। মসিগী খুদম হায়ববু চনিংসি, মিনিট ১৫দং ঈশিং তীংবদা, তীংলুরিবা ঈশিং অদ্র, অতৈ ঈশিংগা ইংবা মায়ত্রবনি। অদুবু লাইওং থঙদনা মিঃ ১৫ তীংগদবা মীওঁইদা পুং ১ তীংলবা অদ্রগা পুংখাই অমা তীংগদবা মীওঁইদা মিঃ ৫দং তীংলগা কান্ধা ইকং ফংলোই। কনাগুমদদি মতম হেমা তীংলুরগা পুন্সি মাঙবা য়াবা কিবমন্তু লৈ। অল্পদা এনেমা নত্রগা দুস ভৌবা কৈ হায়দুন্ত থিবোং থিরিন, শোজুনা নাবা অমদি অহমন্তুবা থাকী অনাবদা থঙকাত্তনা এনেমা ভৌরুরবদি শোয়দনীওঁই লৈতে। অল্পদা থকপগী চাংলু কৈ হায়দুনা থকপা রাই। হকচাং অমদি অনাবগী মতুংইয়া থকদবনি। শত্রা হায়ববদা মায়দবা চাংদা থকপদি মায়দা লুবা অনাবা নত্রবদি কায়দে অদুবু ঈশিং থকপগী নিয়ম অমন্তুং মতমদি থঙদবা রাই।

মরমদি মতম চাঙ্গবদি জৈশিং থকপনস্থ চাৰা তুমহনদে, অনাবা পোকহনী। মখাদা নৈনজরকনি।

জৈশিংগী লাইয়েং অমস্থং জৈশিং মুংশিং (climate) লম লমগী জৈশিং মুংশিং (climate) কী মতুংইয়া শংগী লায়য়েংগী মরমদস্থ থেয়বা থরা লৈগনি। অতুগা ঋতু ঋতুগী মতুং ইয়ন্ত হায়রিবা লাইয়েং অসিগী অওনবা মতাং লাকনি। নোংচুপলোমগী হায়বদি অইংবা লমগী লায়য়েং লাইরিজতা জৈশিংদা তীংবনচিংবা অসি মতম থজিত্তা পী অতুগা অশাবা লমদনা থরা থরা কুইনা পী। মুন্না থম্বরুয়বদি থোইদোক্কা ওকনিঙাই লৈতে। মাগী মাগী লমগী জৈশিং মুংশিংকা চাননবা পীবনি। অতুবু ঐথোয় মণিপুয়গীদি লাইয়িক অসিদা অনাবগী লাইং মতুংইয়া পীয়াবা চাং অসিদগী হেদবা কৈ। অতুগা নিংখমখা অমস্থং কালেন থাগী মতমদস্থ জৈশিংগী লায়য়েংগী থরাইয়গী লুবদি চাং, মওং, মুন্না থঙদনা লীজিন্নবা অসিনি। মদুনা খুদোংথিবা কয়ান্ত থোকহলীবনি। মরম অসিনা জৈশিংগী লায়য়েং চখ্জিঙে মমাঙদা হাম্মা থিজিন্দুনা থঙনবা হোংনবা হায়বসি শোয়বা যাজবনি নক্ৰবদি জৈশিংগী লায়য়েংদা শোয়ান্নাদোষ ভৌনরকনি।

কক্ৰাবা জৈশিং

লায়য়েং অসিদা লীজিন্ননবা জৈশিংদি অতুগী মতিক অফবা জৈশি ওইগদবনি। কতবা জৈশিং লীজিন্নরবদি অফবগী মহতা মাঙনবগী মশক্তুম ওইগনি অতুগা হেমা চেকশিনগদবা অমনা জৈরুজনবা জৈশিংদগী থরবা জৈশিংনা অমুক হেমা অফবা ওইহনবা তাই। থরবা জৈশিংগা এনেমা ভৌনবা জৈশিংগা অনিসিদি য়ারিবমথৈ অফবা জৈশিংনা লীজিন্নগদবনি। অফবা জৈশিংগী মরমদদি অমুক হেমা হায়রুয়বস্থ ময়ান্না হেমা থঙনরবনি।

চান্না হেয়নবা অমস্থং জৈশিং

চান্না হেনবা ভায়বদি, চান্না হেয়িঙে মনুং অতু জৈশিং মতিক চান্না থকদবনি। য়ামত্ৰবদা নোংমদা জৈশিং সের ১৮গী সের ২৫ কাওবদি

ধিকতর। উক্তির বস্ত্রাদি চারা বৈদ্যগণ কল ইত্যং বর্ণনোহি । ভৌবদিক
 জিনিং বকপা কৈ হারদ্রনহ অমৃত্য সেব ১/২ বকপিত্তবদি অধাভবা ওইগনি
 পুং খুদিংগী মজ্জা পুং ২/২ খুদিংগী কেমিং পদ্য অময়ক মজ্জা পদ্য ভ বাই
 বকপনি । অজিরা হকচাং মনুল্লী বস্ত্র-হৌদি অগালা অধোবিকলাদা হাঙ্গা
 মজ্জা ওইগনি । মজ্জা অসিনা জিনিং মজ্জা চহলি । অহু লুখা খুদিংগী
 টেলহ । অহুগা চরা হেনকা মজ্জা জিনিং বকপনা হকচাং অহু মজ্জা
 জিনিংবহে । কনা কনাভবা মৌহৌদি বকপ ভৌবদী অজি অহু টেলহী ।
 অহুগা চরা হেনকা খুদিংগী অহু অমৃত্য খুদিংগীরাইকা (খোভবাখা মজ্জা
 বদি) হেনকা ভৌবা কাউরোইবনি । (এনেখাগী মতাংগা য়েংখী) এনেখা
 ভৌবদিক নৌলিবা কাউবা অহু য়োনা কংবা ওহৌ । জিনিংগী মজ্জা
 অগালা মজ্জা অজিরা ইল মজ্জা । অহু ওইগনি অগালা কৈ । লোক
 লাইহৌগী অনাবদি পোরদনমক জিনিং অগালা বকপনি । অহুগা ডাই
 রিহামচিবা খোভবাখী অনাবনিংগা জিনিং অজিবা মৌজিবা পাওবে ।
 অহুগা হেনকা অগালা ওইগনি । ময়ম অসিনা হারদ্রিবা অনাবনিং অসিনদি
 অগালা জিনিংগা হেনকা কাউ । এনেখা অনাবনা ভোগদনি ।

কোলেরা লাইহৌনচিবা অনাবদি জিনিং পীথকবা লালি । মথোয়দি
 মপংগী পোং অময় মজ্জা । অনাবা ফজিবা ফাওবা বৌরাংলকপা খুদিংগী
 জিনিং লুখু লুখু শাবনা অচমন ভৌদ্রনা হারদ্রি চামচ ৩।৪ পীথকুনা
 অময়নি । চম্পা খজিক, খোইহি খজিক বানবা মাই । লাইহৌগী অনাবদি
 অধাভবা মৌগা ভাঙ্গদ্রবদি বৈ-রা পীথ পীথক ভৌরোইবনি । মজ্জা মজ্জা
 জিনিংতা বকপনা হেনকা কাউ । লাইহৌ মজ্জা খোই অময় শিংলিগী
 লালনা, জিনিং মাকম (Kidney) কডবা কিমাক অময় শিংলি অনাবনিং
 মজ্জা অনাবনিংদি চারা হেনকাভৌ জিনিং বকপনা, চম্পা, কোমলা,
 খিহৌদি মজ্জা বৈদ্যগণ কল ইত্যং বর্ণনোহি । অহুগা চরা হেনকা
 মজ্জা ওইগনি । অহুগা চরা হেনকা মজ্জা জিনিং বকপনা হকচাং অহু মজ্জা
 জিনিংবহে । কনা কনাভবা মৌহৌদি বকপ ভৌবদী অজি অহু টেলহী ।
 অহুগা চরা হেনকা খুদিংগী অহু অমৃত্য খুদিংগীরাইকা (খোভবাখা মজ্জা
 বদি) হেনকা ভৌবা কাউরোইবনি । (এনেখাগী মতাংগা য়েংখী) এনেখা
 ভৌবদিক নৌলিবা কাউবা অহু য়োনা কংবা ওহৌ । জিনিংগী মজ্জা
 অগালা মজ্জা অজিরা ইল মজ্জা । অহু ওইগনি অগালা কৈ । লোক
 লাইহৌগী অনাবদি পোরদনমক জিনিং অগালা বকপনি । অহুগা ডাই
 রিহামচিবা খোভবাখী অনাবনিংগা জিনিং অজিবা মৌজিবা পাওবে ।
 অহুগা হেনকা অগালা ওইগনি । ময়ম অসিনা হারদ্রিবা অনাবনিং অসিনদি
 অগালা জিনিংগা হেনকা কাউ । এনেখা অনাবনা ভোগদনি ।

দবনি । ঈশিং থকপণী খরাইদগী ফবা মতমদি, চাক যমাঙ পুং ১/২, চাক যহুং পুং ৪ লৈরগা থকপনি । অমুক মুংদাংরাই, শাজেল নল্লগা থবক শুরমদাই, মুমিদাং তুমলমদাই, হায়রিবা মতমশিং অসি ঈশিং থকপণী খরাইদগী ফবা মতমনি । খোরাংলবদি অহিংদসু ঈশিং থকপা কায়দে ।

চান্না তুমহম্ননা ঈশিং থকপা

মুংশিং কারবদি ঈশিং লুম্ব লুম্ব শাবা আউজ অনিরোম পুং খুদিংগী থকদবনি । মসিনা অশিনবা কাবা পুস্তা মুংশিং লৈবা, পুক থনগৎতুনা ইরুম লুমথবা ফহল্লী । অশিনবা কাবদা কদোঙৈদসু ঈশিংদা অশিনবা হৈ যানশিলোইদবনি । পুক থনমগা চারুবা, খাউ যান্না চাবা, থুম হেমা চারগসু ঈশিং খোরাংই । মতমদুদি ঈশিং থকচিনবসু ফস্তে, থক্কাবসু ফস্তে । মরম অদুনা খোরাংলকপা খুদিংগী ঈশিং লুম্ব লুম্ব শাবা নল্লগা অইংবা গ্লাস তম্বাই থকদবনি । অসিগুম্বা মখলগী খোরাংবা অসিদি তুলসী মনা শায়তুনা চারগা ঈশিং অশাবা খরা থক্কাবদি যান্না থুনা ফৈ (My experience) । ঈশিং থকপণী মতাংদা অতোপ্লা অমনা চরা হেল্লিঙৈদা ঈশিং থকপদা সোডা বাইকাব' চামচ তম্বাইমুক্ যানবা কাম্লে । মসি অমুক যানবদগী হেল্লোইদবনি । মহাত্মা গান্ধিদি চরা হেল্লিঙৈদা ঈশিং লীজিম্বদা সোডা বাইকাব' লীজিম্বগী বা থেংনে । অদুবু শুকযান যান্দ্ৰবসু করিসু কায়দে ।

(ঈরুজবগী নিয়মশিং)

(Bathing System)

মহোশাগী লাইয়েংদা ঈশিংগী লায়য়েং হায়রগা অয়াস্বনা থঙনরিবা ঈরুজবগী নিয়মশিং অসিবুনি । ঈরুজবগী নিয়ম হায়বদি ঈশিং লীজিম্বগী নিয়মশিং অসি চাউরাক্সা মথাগী অম্বা খায়দোকপা যাই ।

১। সাধারণ স্নান (চান্না ঈরুজবা Simple bath)

২। ফি অচোৎপনা ঈরুজবা (Sponge bath)

৩। হিগা যৈবা (Fomentation)

৪। চনিং ভীংবা (Hip bath)

৫। স্নাং ভীংবা (Spinal bath)

৬। খোঙ ভীংবা (leg bath)

স্বাদা তীল চণ্ডুবা (Dental Caries)

Dr. Bhagirath Singha

Dental Surgeon

করিনো ?—স্নাগী অকনবা শরুকাশিং পুমহুনা ভেঙ্কপা, কাষরুপা
অমসুং হোবনচিংবা ভৌরকপনা লায়না অসিগী মরুওইবা লাইওংনি।

মরম—চীজাকী মমুংদা স্নাওরিবা চনাংগী শরুকা তিনগা (Ptyaline)
ভোংশিমরগা চিনি ওইরকই। চিনি অসিগা, চীনগী মমুংদা মোংপদগী
পোকরুপা মতম পুন্মকতা লৈবা অনাবা পোকহনবা ওহা মহীকশিং (Bac-
teria) গা অমুক ভিন্নরগা লেকটিক এসিড (Lactic acid) কোবা এসিড
মখল অমা ওলহাল্ল। এসিড অসিগী রসায়ন (Chemical action) দগী
স্নাগী অকনবা শরুক (Enamel অমসুং Dentine) পুন্মক তুমশিল্লগা
মহীকশিং অহুনা অমুক চাথোকুনা হুংতংপা, হোহনবনচিংবা ভৌহল্লকই।

অহুগা অমুকসু স্নাখোঙদা স্নাথী অরিবা (Salivary calculus) স্নাগা
খোমজিন্দুনা লৈরগা অনৌবা স্নারী চোংখংপা ওমদহুনা অসুম অসুম
চাংখলকই, স্নারি স্নাখোঙ নারকই, ঙ্গ খোক্ককই, নোম্বকই, মমৈখংদা মখমতা
কেনথি। অসিগুহা স্নাথী অরিবা লৈবদগী মোংলবা স্নাশিং অসিদা অমসুং
স্নারক্তা মহীকশিংগী স্নুংঙাইবা লৈফম (plaques) ওই। মহীকশিং অসি
অমুকসু নাঙ্ নাঙ্ লাওবা মহী জাং অমনা (Gelatine-like mem-
brane) কুয়োম ওইনা স্নোমশিন্দুনা তীলগী মহীক হাংপা ওহা শক্তি
অহুদগী ঙাকথোকই অমসুং চাবদগী স্নারুচিংবদা পকুনা লৈহোবা চনাং
অমসুং মরুওইবা চিনি (carbonhydrates) গী শরুকা পুমথরগা মহীক-
শিংসিগী চীজাক ওই।

খুদম — অহানদা করিগুণা খুদম অমত উবা ফংদে। খরা লৈরগা হায়বদি মহীকশিংগী খবক হৌরগা যাদা পিগক পিরা মথুল (Cavity) ছংলি। মথুল অসি যাপঙ্গীনা মরুওইনা মথকী (Occlusal surface) অকুংপা মফমশিং (Pits fissures) দা অমসুং অতৈ য়াশিংগীনা য়ারক্তা (Medial and distal surfaces) লৈগাঙ্গি। নাকলদদি হায়বদি খজাই-রোমখংবা লৈগা তাইনবা চিনবানগতা তাইনবা নাকলদা (Buccal, lingual & Labial surfaces) য়া পুংমকী ওইনা লৈবা য়াই। মহীকশিংনা মপালখংবা অকনবা মরোল Enamel গী শরুক অসি। ছংপদি মতম চঙই। মরম অসিনা ছংপাহৌরগা করিগুণা নুংঙাইতবা অমত লৈতনা মতম কুইনা লৈবা য়াই। মথংগী মরোল (Dentine) গী শরুক য়োজবদি থোংপা মরমনা থুনা অমসুং লাওনা ছংপা উয়ী। মতম অসিদা অঙ্গংবা অমসুং অশাবা চাবা থকপদা নুংঙাইতবা, য়া কুশুগুয় তৌবনচিংবা অনাবগী খুদম খরা খরা তোবা হৌরক্লে। মতম অসি ফাওবদা থোশারুদনা মতম ফনা কুইনা লৈবা য়াই। মমৈখংদা মহীকশিংসিনা মনুং ইথং থংবা মতোং (Pulp) শোকবদি য়াণুংগী জে চথোক চংশিন লৈতহুনা হায়বদি য়াছ শিরহুনা (Devitalised) মচু মুগুক মুশিলকই। কনাগুবা মশা করিবা হায়বদি অনাবা ডাকথোকবগী পাজল (Immunity) কলিবা মীদি Pulp শোক্লে চোকপা-নাবা তৌরল্লবহু হীদাক খরা তৌবদগী নজগা মথমতা ফজখিহুনা অনাবগী করিগুণা খুদম অমত লৈখিদবা য়াওই। অহু ওইরবহু Pulp শোকবদি য়াগী মচুদি মুদুনা অহুসক লৈরে। হায়খিবা মহীকশিং অহুনা জে উতোং মনুংদা চঙখিহুনা হকচাংগী মফম অতৈদা শন্দোক্লে অতোপ অতোপা লায়না কয়ান্ন পোকহনবা উয়ী।

লায়য়েং — করিগুণা য়াগী মনুংদা চিনবা অহোবা মথুল অমত লৈবদা পছদনা য়াগী ডাক্লেদা চংতুনা য়েংহনগদবনি। মথুল অহুনা Caries গী অহানবা খুদম ওইরল্লবদি হুদু মেনশিনগদবনি। অনিশুবা থাক হায়বদি Dentine য়োহুনা খরা লাওনা ছংপদি মহীক্কা লৈরিবা মফম মথৈ লোইনা

খুঁলাইনা লৌথোক্কা হীদাক হাপুনা মেনশিনগদবনি । অহুগা pulp য়োনা শোকথুবিদি অমসুং হীদাক অতৈ ভোতুনা য়েংবদা ফজুবিদি মতোং [pulp] পুন্নমক লৌথোক্কা হীদাক হাপতুনা মেনশিনগদবনি । মসি অরুবা অমসুং মতম কুইনা চঙবা লায়য়েংনি । মাসিব R. C. T. (Root Canal Treatment) কোই । য়া চীক্রে হায়রগা মরম মুন্না য়েংদনা হেত্তা ফুক্তোকপা অশিংবা নত্তে । য়ারিবমথৈ ফুক্তোক্কা পাশৈ অতৈনা অনাবা ফহনবনা চুয়া । য়াগী লায়য়েং অয়াশ্বদা X-ray না য়ান্না মতেং পাংই ।

N, B. — য়াগী লায়য়েংশিং থোইদোক্কা মথক্তা হাপখিবা Caries হায়বা লায়নাসিগী লাজিয়েং অসিদি খুঁলাইনা অয়াশ্বা ভৌগদবা [Surgical treatment] ওইবনা হীদাক-লাংথকী মমিং হাপচদে ।

চাওরাকপা মরম— “য়া পুশ্বা নল্লগা য়াদা ভীল চঙবা” লায়না অসি অতৈ অতৈ অনাবা কয়ামুকী লমজিংবনি হায়বসু য়াই । লায়না অসিনা জাং, ধর্ম, হুপী-মুপা, অঙাং, শয়া হায়রবদা মী মথল পুন্নমক্তা শোকই । অহুন্নদি ওইরবদা লায়না অসিনা খরা চাওথৎপা রাংপা জাতিগী মীশিংনা শোকপা হেল্লি । অহুগা অমুকসু অতৈ অনাবগা ওন্ন-তৈনবা ওইনা — লাইরবদগী ইনাক খুনবা মীশিংদনা হেমা অনাবসিনা শোকই । মসিগী মরম অসি মুন্না নৈনরিবা রাফমনি । অয়াশ্বগী য়োং ওইনা—চীজাক্কা হায়নৈ । মুপাদগী মুগীদনা লায়না অসিগী মশীং হেল্লি । অথোরিটি খরগী মতা ১ : ৩ (মুপী ৩ খুদিংদা মুপা ১) লায়না অসিনা নাই । মীরোল্লিঙে অমসুং খোম চিংলিঙেদনা খুইদগী হেমা নাগল্লি । মসি হকচাংদগী অকনবা শরু, য়ানচিংবা শাগৎপদা চঙবা ক্যালসিয়ম (Calcium) নচিংবা পোংচাক খরা মমাদগী মচাগী হকচাং শাগৎনবগীদমক লৌথোক-খিবননি । অঙাংশিংগী শিনগদবা য়াশিংসু (Deciduous teeth) ভীল চঙগল্লি । লায়না অসি ঠাকথোকে হায়রবদি য়ারিবমথৈ য়াখোঙদা য়াখী অরিবা লৈতনবা হোৎনবা অমসুং য়াসুং পুন্নমক (Oral cavity)

ভরু ভরু থলুবা হোৎনবা অসিনা মরুনি। মরুক মরুস্তা য়াগী ডাক্তরদা
য়েংহনবা কান্নে। “য়াথী লোথোব্লগা য়া কনদে” হাংবা থায়নগী হাই
চৎনবী অসি চুমদবনি হায়বা প্রমাণ ভেঁরে। য়াদা য়াথী অরিবা পল্লগা
করি করি ফলুবা অনাবা পোকপা য়াবগে হায়বদু মথংগী প্রবন্ধদা নৈনজগনি।

খুচুম পেরে

সংঃ— অপামার্গ হিঃ— লটজীরা, বঃ— অশঙ্ক,

টঃ— রফচেফটী (Rough chett tree)

লেঃ— এফিরেথিস এম্পিরা (Aphyrrathis aspera)

মসি খোইদোক-হেন্দোক্রা মসিং চৎলবা হিদাক পান্ধী মখল অমসি।
পান্ধী অসি নোংজু পাশ্বাদা চীংগী লমদমদা মরু ওইনা হোই। খুচুমপেরে
অসি মখল অনি খোক্রা থায়দোকই। মতুদিঃ—

(১) অঙাঙবা মখলগী খুচুমপেরে।

(২) অঙোবা মখলগী খুচুমপেরে।

পান্ধীগী মঙং মতৌঃ—

পান্ধীগী মউ— চাউরাক্রা ফুট অলুমদগী মরী কাওবা হাংই।

মনা— ইঞ্চি ১ দগী ইঞ্চি ১২ পাকই ; ইঞ্চি ২ দগী ইঞ্চি ২২ শাংই।
পান্ধী অসিগী মশা লোঙথোকফম খুদিংদা তাংবোং নাই। পান্ধীগী ভাংকক
খুদিংদা চাং মাল্লবা মশা নল্লগা মনা অনি অনি লোঙথোকই। মউগী
শাহৌ অমদি মশাগী মঙংশিং অসি য়েংবদা “ত্রিশুল” মঙং মাল্লি। অদুগা
মনাশিংদা অয়ুবা মতু পাল্লি। মতু অসি ইঞ্চি ৬ ফাওবা শাংই। মরুদি
বাজরাগুস্তা শাংতক ভোই অমন্তং অমন্তং পিথক পিথক পীকই। মচুলা
ভৌরোক ভোই।

মণ্ডুগ—মসি নুংগং জৈ তাবদা খোইদোক হেনোক্কা কারবা হিদাক্কা ।
মসিদগী লোবা অয়াকপগী শরুক অহ লোক খুবা অমদি ফিবাকী দায়নাদা
জীজিন্নৈ। স্বরগী লায়না, জলোদব, যা নাবা, না পঙবা অসিনচিংবদনু
কামৈ। মসিনা—চাবোকপীগী খোম থোক্কা থোকহল্লি। মসি লিন,
বিচ্ছুনচিংবা মহু পানবা তৌন কাঙনা চৌকপদা হু মাঙহন্নবা মমল য়াল্লবা
হিদাক্কা ।

হিদাক শেমশাবা : —

(১) খুচুমপেরে মনা তোলা ১

কালী মিরচ —মক ১০

মথকী মচলশিং অসি তকখারগা জেশিংগা লোয়ননা নোংমদা অযুক
মুমিদাংরাই মতম কায়দনা চযোল অমা চাব্বদি নুংগংগী লায়না মক ফনা
মাঙহন্নবা ওমগনি । (ধন্বন্তরি) ।

(২) মলমঃ—খুচুমপেরে মনাগী মহী —সের ১

ভিহেলী মহী —পরা ১

মৈন মিল (Red arsenic) —তোলা ১

লাহী (লাহী) গী থাও —পরা ১

হয়ি খোইগী খোইরা —ছটাক ১

মথকী মচলশিং অসি তিয়হ্না মলম শেমগা তৈরবদি মথল খুদিংগী
নুংগং, লাইকোই, অপাং অনোম ফুগ্গি, মিনা চৌকপনচিংবা ফহল্লি ।
(ধন্বন্তরি) ।

(৩) খুচুমপেরে মকী মকুপ —তোলা ১

চম্পা মক —তোলা ১

মথকী হিদাক মথল অনি অসি কুয়া তকখায়রগা খোইহিগা লোয়ননা
চাববদি হুইনা চৌকপগী হু মাঙহন্নব ওয়ী (ধন্বন্তরি) ।

(৪) খুচুমপেরেগী *কার অসি অসি “হু” মাঙহন্নবা অফবা হিদাকনি ।

*ক্ষার শৈশ্বগী নিয়ম :-

খুচুমপেরেগী মরা, মশা, মনা, মশাল, মঠে শরুফ মশা অসি পুরা মৈ
খাদুনা উৎ লো। হায়রিবা উৎ অসি ঈশিংনা মসিদগী শরুফ নিপাল লোরগা
ভোৎখায়নরো। মসি মতম খর থমলবা মতুংদা পাত্র অংদা মহীগী শরুফ অহু
তপ্পা চিথরগা মৈদা লোল্লু। মহী অসি লোনবা মতমদা মৈ কন্ন। থাগল্লু মহী
অসি অহুম লোনশিল্লকপদা ঈশিংগী শরুফ অসি মাঙথুগা ডোরোক ডোবা
মপং ওইবা শরুফ খর লেমহোগনি, মহু খুচুমপেরেগী কারনি।

(৫) খুচুমপেরে মহী - পরা ১

থোইদিং থাও - পরা ২

মথকী মচল অসি অসি তিগরগা মৈথক্তা শাহল্লু; অহুমা মতম খর চঙনা
মৈথক্তা শাহনবা মতমদা ঈশিংগী শরুফ অহু মাঙথিছুনা থাওগী শরুফ
অহুতা লৈহোগনি। হায়রিবা লৈহোরিবা থাওগী শরুফ অসি ঈংথহল্লগা
লিকলিলা হান্দুনা থম্মু।

কান্নবা - মসি নাপঙবা মীগী মনাকোংদা নিতিগী মরিক (drop) অসি
অহুম থাদবীরবদি মনা পঙবা ফহল্লি।

ইজবা—A. M. Singh D. Pharm.
(Madras)

ধর্ম-অধর্মগী বায়েল

মফম অসিদা ধর্মগী অর্থ-অচুয়া, মশা মশাগীত্ব মাঙদবা, অতোপ্পা
মীগীত্ব মাঙদবা রাখল অমহুং থবকপু হায়নীংই। লো ঈজোলগী মী
অনি থংনবদা অনিমকী মতুংদা অমনা চুয়া অমনা লানবা শোয়দনা
লৈফম থোকই। বিচারপতিগিংনা অহুয়া বায়েলনা মখোয় অনিদা চুয়া
লানবগী খুদম শেংনা তাক্দিহুবা বায়েলফম থোকই, বায়েল্লি। মরম অসিনা

অচুস্থা মী অদুগী মাউলুরগদবা অদু হজিঞ্জরে, হেম্মা অথোইবা ফংলকপা লৈতে, হাম্মগী লৈজবা ময়েং তাখিবস্থ লৈতে। অরানবা মী অদুগীস্থ মানা লেম্মা (লৈবা যোনবা নন্তনা) অহেনবা লোনীং চানীংবদু ফংদ্রে হায়বতনি, মহাকী হাম্মগী অশেংবা লৈজবদু তাংকপা, মাউলকপা করিস্থ লৈতে। হায়রিবা মথস্তা “মশাগীস্থ মাউদবা অতোপ্পা মীগীস্থ মাউদবা” হায়বা রাইহে হায়খিবদু শেংনা খঙহনবিরে। বীচারপতিনা ধম্ম’ কায়না রায়েনবিথুবদি, মথকী অর্থ অসি থোঙ্কে অধম্ম’গী রায়েলদা তাখে।

যদা যদাহি ধম্ম’স্তল্লানির্ভবতি ভারত।

অভ্যুত্থানমধম্ম’স্ত তদাত্মানং সৃজাম্যহম্ ॥

পরিভ্রাণায় সাধুনাং বিনাশায়চ দুষ্কৃতাম।

ধম্ম’ সংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে। গীতা

গীতাদা হায়রিবা শ্লোক অসিনা বীচারপতি, নিংথোনচিংবা অঙম্মশিংবু ধম্ম’বতার হায়নৈ। ধম্ম’ অচুস্থা চংপদি ঈশ্বরতনি। অদুমকপু ঈশ্বরগী মীওইবা অবতার হায়না মথোয়বু কোনবনি। ভাতী-বিজাতী, সাধারণ ধম্ম’ চংপা ঈথস্তগী ন্ত্রগা মীগা মদী লৈনবা রাফমদা অচুস্থা ধম্ম’গী নিয়ম অমতনি অনি শুদে। অসিগুস্থা ধম্ম’না মীওইবা পৃহ্মমকী আদর্শ নিয়ম (অচুস্থা ধম্ম’) ওইগদবনি। অসিগুস্থা অচুস্থা ধম্ম’ নীতি অসিদি ঈনাকথুনবা, লাইরবা, অচৌ, অপিক, জাং তোনবা, জাং কবা, লাইয়িক হৈবা-হৈতবা, অকনবা-অশোনবা, থাদা তাবা ওস্থা-ওমদবা মীওইবা খিবিক্সা চংপা যাই, চংলি, চংকদবনি। মথস্তা হায়খিব্বা মী মথল পৃহ্মমকী অরানবা ধম্ম’ (জগৎ অপৃহ্মগী অমাঙবা ওইবা) অধম্ম’স্থ চংলি। অদুমনদি ওইরবদা মশা মশাগী হেম্মা কাম্বা অতোপ্পাশিংগীদি অমাঙবা ওইবা থবক রায়েল (অধম্ম’) হায়বা অসি অঙম্মা, অচৌবা, থরাইঁদগী মপাঙ্গল হেম্মা, কুটনীতি (অধম্ম’) গী মচাক বৌজিক কালগী রাজনীতি (Politics) যাদ্ধা থঙবা, Art, Science, history, philosophy, literature, novel, fiction, drama, cinema নচিংবনা অকবা ধম্ম’ (চংকদবা) ফন্তবা ধম্ম’ (চংলোইদবা) অনিয়ক

মশক মুগ্ধা তাকপীরিদী হায়ববু মীওইবা ভাভিনা ভচৌ অপিশক খায়বা
লৈভনা ফন্তবা ধম্ম' অদুত্তবু হেমা মতো উমদুনা চৎলী। অফবা ধম্ম' (অচুয়া
ধম্ম') জগৎ অপৃহুগী মজ্জল ওইনবা ধম্ম' অদুদি মী অয়ান্বনা চৎজে লৈখা
তারক্রে। অধম্ম' চৎপা মীনা জগৎ অসি বায়েলক্রে। অসিগুয়া যুগ মতম
অসিদনি অচুয়া ধম্ম' শেমগৎনবা অরানবা ধম্ম' মাওহুয়া ঈশ্বরনা মী ওইনা
অবতার ভৌরকইবা মীওইবগী গুরু ওইনা লমজীংবীনবা। মমাংউগী
অবতারশিংদি উমদে। অনৌবা অবতার অমা ওইনা থুনা পোকপীরকলো
হে ঈশ্বর, ভগবান, হরি কৃষ্ণ!

লাইজম ডাক্তর কীর্তি

৮।১০।৭০

অশ্বিনবা কাবা

(Eng. - Acidity—স'-জলম রোগ)

লেঃ—৮/যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

লায়না চেনদবা অম্লত্ব মশা ফরিবা মী অম্লগী মশাদা লৈরিবা ঈদ
চামগী মনুংদা ৮০% দি অয়াকপা (কার—Alkali) নি, অচুগা অশ্বিনব
(অম্ল—Acid) না ২০% নি। মহোশাগী নিয়ম থুগাইরকতুনা চাম্বা থুকাপা
লমচৎ কায়রকপদগী মীগী মশাদা অশ্বিনবগী চাং অসি হেনগৎলকতুনা মখল
মখা অয়াছা লায়না পকলকই। মদুদি :—তাং তাংদা চীকপা, পোমথৎপা;
শজিং হৌহনবা, ঈশিং মরি ফৎলক্তবা, লমহল, থুং নাবা, ঈশিং পুকচৎ,
পুকখিনবা অম্লত্ব য়েকপনচিংবা লায়না পোকলকই। অসিগুয়া অশ্বিন-
বদগী পোককপা হুগী মশক ওইবা মচাকশিং অসিনা চাকখাওদা আক্রমণ

চীজাভ্যে অশিনবা এনগদবা চীজাক চাং হেরা চাং অমন্তুং মপুং কানা তুমদবদগী লায়না অসি পোকলকই ।

মথকভক্ত পঞ্জখরে । অনাবা হোরকপা অশিনবা অহুবু ময়াই চম্বা (Neutralise) হোনবা অরাকপা (Alkali) রাওবা মোডাবাকার্বনচিংবা শীজিচে । অহুনা ওইহাকৌদি কহলি । অহুগা কৈলিংচিং প্রতিক্রিয়া (Reaction) না চাকখাওদা অশিনবা কাবগী চাং হেন-গহলি । (Dr. R. N, Chopra M. D. M.S., C. P. A Hand book of Tropical Therapewtic. Page 13, 61, 66) ময়ম অসিনা অশিনবা কাবগী অখোংবা অহুবা হীদাক অমা লৈতে হায়না মাই । হকচাংগী ছি শেংহনবা অমন্তুং চাকখাও মগংহনবা হোংনবনা অখোইবা লাভহেনি ।

অনাবগী হোরককম পুকনি । পুক অসি নীংখিনা মথো পুঙখোকপা ওমববা হোংনকম থোকই । পুরা হকচাংগী অখোইবা মচক খীনবা য়েচিল অমনি । য়েচিনহা অমোং অকায়, অখোক অপন লৈনবনি হকচাং অমন্তুং বচী ওইনা মচাক কংম ওংলোইবো মথনি । ময়ম অহুনা অমানসি-কহনপে হায়নবনি পুতল অমোংপা লৈনবনা অমন্তুং চাকখাও মপা কনা খজকা হোংন-পমি । লাগিবা পুকখু মভিক চানা পোখা-হনগদবনি । কনাওবা অলাকনা হায়-



- ১। চিন দৈ, ২। কানাক (জাহাজ)
- ৩। চরম, ৪। কীলাক, ৫। চাকখাও, ৬। বিবোং ময়ান,
- ৭। বিমিন, ৮। এপেভিক
- ৯। অকচাক

পুক মুণ্ডাইজুগা বরিগুয়া অমা চাশল থকচলগা হেক ফথি হায়না। মদু হকচাংগী যান্না মাউনংগী মশক ওইবা শাজে অমনি। পুক হাওনা থম্মি-
 ঠৈদা নাবা হোরকপুদি এন্ডিও তাক্রমণ তোরকপনি। ফৌবম অদ্রব
Hunger pain কোই। মরম ভক্তনা মতম নাইনা চাবা থকপগী নিয়ম
 অমা থমগদবনি। চীফে চীফে ফাবসি পুজা তিকি হংপল্লমনা পুজী
 শিংলি শোকহল্লি। থোপ্তগী হোরকপা শিংলিগা হকচাংগী ইন্দ্রি অমন্তুং
 যন্ত্রাংগা মরু হংগা তৈনৈ। বরিগুয়া মী অমনা অশিনবা অহাওবা হৈ
 অমা থুম মোরোক নমডনা চাবা উরগা অউবা মীগী মচিন্দা তিন চুমথরকই।
 অদ্রগা মহোশাগী ওইনা তাকরুবা চাবগী মতম মতমদুদা পুজা এন্ডি
 থোরকই। চাং নাইবা অসুম তমবীরগা পুকসু মতম নাইবা ওমলকই।
 অরাস্থা ষাওরকপা হায়বসি চুঙ্গী অসংবা মহোশাগী ওইবা অরাস্থা অমা
 নক্তগা মীনস্বা অরাস্থা (ক্ষুধা বাক্সী) অমনি। থবক কনজরবা পুকপু
 মতম নাইদনা থবক ভোয়না পীশল্লবদি চাং নাইদবদগী মশা শোম্বরকই।
 মরম অদ্রনা মরক মরতা পোথাহনগদবনি। মরু ওইনা পুকপু ফহনগে
 'হায়বদি জৈশিংগী লায়য়েং (জল চিকিৎসা) না মপুং ফানা ফগংহনগনি।

(১) চনিং তীংবা (Hipbath) — চনিং ফাওবা থুমগদবা টব অমদা
 মশা ফরিবা মীগীনা অজংবদা অদ্রগা মশা শোনবা মীগীনা লুম্বু লুম্বু শাবনা
 (ডিগ্রি : ১০১° রোম শাবা) হৈথরগা থোঙ থুজং মথৈনা অশাবদা, লাইবক
 মথৈনা অজংবদা লুপথোকপা ফী অমনা হেংলগা মিনিট ২৫ দগী ৩০ ফাওবা
 তীংগনি। মরক মরতা মিনিট ৫/৫ রোমগী মশু দা থোইদৌগী ওইরোমদগী
 থোইদৌ মথক ফাওবা থুংনা নানথলকতুনা ওইরোমদা মথারোমদা নানথগনি।
 কা হেমা শোকপা মী ওইরগা মুংগা থোকপা মতমদা থোঙদগী হৌনা হুয়া
 থাওগুয়া হকচাংদা তৈবা কান্নবা থাওনা হুয়া হুয়া নান্দুনা মালিশ তৌরগা
 মুংগা মিনিট ৩০ মুক যাইরগা তীংগনি নক্তগা জৈশিং মনিলা মিনিট ৬ ভগী
 ১০ ফাওবা হুয়াং ডাল্লগা জৈশিং তীংগনি। জৈশিং তীংগদবা মতমদি অদ্রক
 অমন্তুং মুংদাংরাইরম পুক হাওনা লৈব্রিউদা তীংগনি।

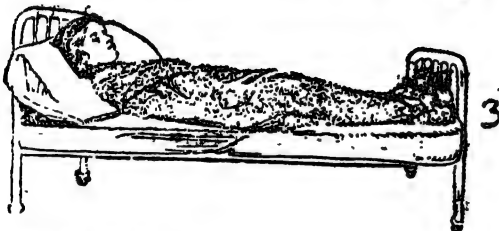
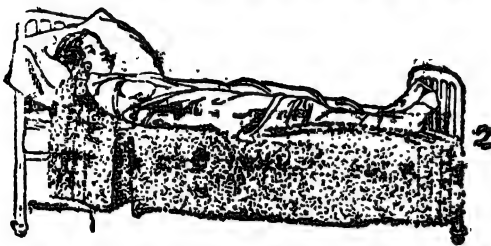
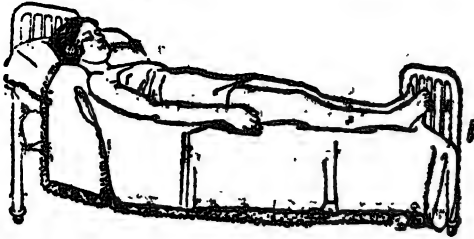


(২) চয়োল অমগী মনুদা
নোংমা ঈশিং মনিলনা হুমাং ডানবা
মিনিট ২৫। নিয়ম—ভেক নহুগা ৫ফু
ময়াই ওইরগ চাউবা অমদা নিমমনা,
হৈরিখাগোক নহুগা নোংমাংখা পেরুক
হাপতুনা নহুগা ঈশিং ডাক্তা মৈদা
মথুম থুমভিন্দুনা লুপলগা মনিল কাওক-
দবা মতমদা থাংথরগা মোরাগুদা অমদা
কমদুনা পাও অহু মাওদা থলগা থৌরিদগী
হকচাং পুচুক বহলগুদা অথাবা ফী অহনা ইনহুগা মথুম বাংদোক্তুনা
মনিল তত হকচাংদা য়ৈহন্দুনা তুখোংদা হুমাং লৌথোকদবনি। অহানবদা
ঈশিং অশাবনা শেংনা ইরুজথোকগা অহুং ঈশিং অশাবা থরদ চম্পা মই
হৈজন্দুনা থকহৌরবদি য়াক্তা কামবা হেনগনি।

মশা য়াক্তা শোনবা অমদি ময়াং য়াক্তা কংবা মীদি ঠিহবাথ ভৌরগা মশা
য়াক্তা থুনা চোকথগলিঃ থলোয় য়াক্তা শোনবা মীদি দিভিহবা পাওদে। মরম
অসিনা ঈশিং ওমদুনা হুমাং ডানবা (Wet sheet pack) ভৌগনি।

(৩) অহানবদা অনাবহু ঈশিং অশাবনা শেংনা ইরুজগদবনি। মুংশাদা
শাংতুগী বহল ৩৪ যৌদোরগা নহুগা মৈয়াইরগা ফমং হিমান্দা ফৈনা ফৈনা
লোহদুনা থাগনি। মথুক্তা ইনফী (লীংগী) অমা ঈশিং অস্থিবদা লুপথোকগা
শুমদোকপা অমা থাগনি। অহুগী মথুক্তা অহুক থাংদগী থবাক কাওবা
ইনফী অমা ৪/৫ রক থুপলগা ঈশিং অস্থিবদা লুপথোকগা শুমদোকপা অমা
থাগনি। অহুগী তুংদা ফী মচা অমা শেংলগা লোংনা হিপলগা ফীশিং অহু
মথং মথং থৌরিদগী হকচাং পুচুমক ওহহুগা থোঙদা ঈশিং অশাবা হানবা
রবরগী বেগ অমা অনি ওমদুনা হিপকনি। হোট বাটর বেগ শীংহুদগী
মহুস্তা থোঙ থুবোম কাওবা ঈশিং অশাবদা তৌংলগু হকচাং থুনা

শাগৎলকৃষ্ণা হুয়াং থুনা থোরকই । মর্ভে অম্মা মিনিট ২৫ দগী ৪৫ কাওবা
বিদ্যা রাই ।



(৪) চীজাক— লায়না
অসিগী হোদাক্তি চিজাক্সা ওই-
হলগা অনাবা কবা ওয়গনি ।
চীজাক্সা ৭৫% কার ধর্মদুগী
(Alkali ash Residue)
অমদি ২৫% না অম্মধর্ম্ম
(Acid ash residue) ও
হনগনি । মত্ৰ ওইনবা চম্প্রা-
মহী, কমলা, কোহোম, মুবী
মহী, কবোক অকাবা, হৈগ্রু,
থবী, অরাথবী থামেন অশিন-
বা, লফোই. থোংক্রম,
ভোংক্রোং, লকুথরো, আলু,
হরাই মুগনচিংবা মনামর্গিঃ

অম্মং এনশাং চাবা কার্মগনি । শঙ্কোম, মাখন মহী (ভক্র— butter milk),
ছনামহী অসি শীজিম্বা কার্মে । চাক চাড্রিঙে মম্বাডদা চোরফোলগী থাউ
(Olive oil) চামচ অমমম চাবা, হৈনদবা মীদনা মাখন ভোলা ২ রোম
চাবা কার্মগনি ।

চারোইদবা— ইরোনবা, হজাম, হজাম মরুগী অচার. ডারী-ঙাভাই.
বোরা, পকোরা, তিহেলী, চনম. চা. বিস্কুট, অথুম-অহাও. মুগ নম্বনা অউ
হরাই, চিনি, শোইবুম, শা ডা, যৌ থাও মর্হোশানা অশিনবা ওনগদবা অচা-
পোংশিং চারোইদবনি । মরু-মরাং ওম্বা মথে শীজিম্বারোইদবনি । মত্ৰগী
মম্বুংদা শিং, রাইঃ, গোলমরিচিতি শীজিম্বা য়াগনি ।

হীদাক—(১) অজোয়ান মকুপ চামচ (Tea spoonfull) অমমম
চাক চাবা মত্ৰুংদা শীজিম্বা কার্মে ।

(২) বৈগ্রু মকুপ চামচ অমগা ভালমিষ্টিগা তিরহনা নোংমদা ২রক
খীজিগবা কান্নৈ।

(৩) ক্ষুধাবর্দ্ধক চাক তোকপা খুদিংগী চামচ অমমম চাগনি।

(৪) শিং অকংবা মকুপ তোলা ২ দা ঘৌ খরা, চিনি অঙাংবা খরগা
গুলি, মঙ্গল মরুমুক চাউনা তারগা চাক চাট্রিঙেদা চাবা কান্নগনি।

(৫) ফিটকিরি (ফিজগিরি) মৈদা পোকলবা গ্রেন ২ গা চিনি খরগা
চাবা কান্নগনি।

Health & Diet by—Swami Sivananda

মীরোনবী নুগীশিংবা খঙগদবা খর

ডাঃ শ্রীশৈলজা দেবী

ময়ুম পানবী নুগী খুদিংমক্কা মীরোনবা হায়বা অসিবু যুম পানবগী
মইহিনি হায়না খঞ্জবা ওমগদবনি। পৃথিবী অসিদা সেকেণ্ড অমগী মনুংদা
৯৯% দি করিস্ত অপরবা অমমুম খুদোংখীবা রাওদনা পোকপা ভাঙনি।
মরম অসিনা পুক্রিংদা মূংগা খীয়া অমদি অকিবা রাওদনা মীরোনবী নুগী
খুদিংমক্কা অঙাংপোকপা অসি ঈশ্বরগী খুজিলনি হায়না লোগনি। মরুগা
লোয়ন লোয়ন Medical Science না ভাকপা, মীরোনবী নুগী অমনা
হকচাংগী মরমদা চোকশিনগদবা হিরম কয়ান্ত ভাঙুনো চংপনা মমা অমমুম
মচাগী মঙ্গল ওইগনি।

ইংলিস কেলেণ্ডরগী মতুংইননা থা ৯ মীরোনবা অসি থা ৩৩ না
শাটুনা অরুক অহম থোকা খায়দোকপা যাই। অহানবগী থা অহম অসি
ওনিংবা চানিং থকনিংদবা তোবা মতমনি। অয়ান্না মমানা মতম অসিদা
মশা খর ময়েং তাই। অতুবু হুমিং চুপা চানিং থকনিংদবা নন্তে। হায়-
রিবা অসি অয়ুক অঙনবদনা হেরা হকচাং ওমদে। ময়ান্না যান্না খঙনববা —

Morning Sickness হায়বদু আসিনি। মতম আসিনা চানিংবা মতম য়েংদুনা খর চানবা হোংনগদবনি। অহানবগী থা অহম আসিগী মনুংদা চানিং থ্রিংবা কাংদবা অমসুং ওনিংবা, কোকড়াওবনচিংবা আসি মীরোনবা মুপী খুদিংমক্কা অথোয় অহেন নাইনা থেংনরগদবা ডাক্তানি অদুবু মদুনা য়ান্না কন্না হেঞ্জিহুতুনা মহোশাগী মথো ভৌবা ওমশিল্লক্কাবদি ডাক্তরগী পাউতাক লৌদুনা হিদাক চাবা অমসুং কাপ্পা কামগনি অহানবগী থা অহম আসিদি থোইদোক্কা অরুবা লৈতে। আসিগী মতুংদগীদি অফবা চিঞ্জাক চাবা। তুন্না ভিল্লা মতম নাইবা হকচাং শাজেল ভৌবা য়ান্না কান্নে। মীরোনবা মতুং থা ওদগীদি চাং নাইনা **Medical check-up** ভৌবা দরকারনি। হিরম ওসিদি খুদোং চানবগীমতুং হোসপিটাল খুদিংমক্কা **Ante-natal Clinic** হায়দুনা ভোঙালা লৈ। ঐথোংগী মনিপুরদস্তু মীরোনবী মুপীশিংবু য়েংননবা "Ante-natal Clinic" থল্লে। হায়রিবা **Clinic** আসিদা **Urine, Blood Test, Blood-pressure** অমসুং হকচাংগী অরুদ্বনচিংবা য়েংহনগনি। অঙাং অদুবু মওং চুন্না লৈত্রা লৈতত্রা য়েংহনগদবনি। কনিগুন্না ফিভম কায়না লৈরবদি মতু চুকা থমগদবনি। য়ান্না ভোয়না ওমদ্রবস্তু, মীরোনবী মুপী খুদিংমক্কা থা ৭।৮ স্তরকপদা অমুক্তংদি **Medical check-up** ভৌহনবা দরকারনি।

অকোনবগী থা ওলোম আসিদি **Uterus** হায়বদি অঙাংখাউ আসিনা চাউখেলকপগী মতুংইন্না পুত্কা খরা রাই চিল্লি। চাক য়ান্না চাশিনবা, তুন্না ওমদবা মুশিং কাবা—থোইদোকনা অরাবগী মশক্কা। মতম আসিদা য়ারিবা মথৈ পুক রাই চিলহক্কাই। মতম নাইনা, চাং খঙনা চাবা, হেঞ্জিহু খক চাদবা, অমসুং হকচাং আসি নোয়খঙনবা চ্যেকশিনগদবনি। নোয়বনা থোইনা কান্নবা লৈতে। **Delivery** গী মতমদা থোইনচুম অপনবা ওই। মতম আসিনা ঘী থাউ অথুম-অহাউ, আলু পালনচিংবা হকচাং নোয়বদা মতেং পাংবা পোংশিং আসি পঙচা চারোইদবনি।

এনুরেসিস

ফমুং চোংহনবা

(মতেক অমা অম্ববাদ ভোবা)

বাই :— Dr. Jan D. Hudson
and

Gordon Thomas
(Parent's Home Doctor)

অঙাংনা ফমুং চোংহনবা ফরকপগী চহি মতাং অসি অঙাং অমগ।
অমগা যান্না খেঁলৈ। অয়াস্বা অঙাংনা চহি ৩ দা ফগলি অদুবু চহি ৪
ফাওবা খরদি অদুস্বক লৈ।

কনাগুস্বা অঙাং অমনা চহি ৪ হেল্লাবা ফাওবা লেপুনা অহিংদা ফমুং
চোংহল্লাবদি, চহি ৩ গুরবা অঙাংনা ফুংখিলদা ফমুং চোংহনবদা খল্লাবা
অদ্রক খেঙমল্লৈ হায়না লোঁরগদবনি! অদুবু, নীংশিংগদবদি, মশাগী চহি
মঙা ফাওবদি অঙাংশিং অসি কবিগুস্বা অমা নল্লাগা অমদা খরদি মদাং-
লিবনি। মসিমক্কা, অঙাং খুদিংমক চহি মঙা ফাদ্রিবা ফাওবা মপুং শুকফা
ফাদ্রিবনি হায়বগী বাদি নহুে।

চহি ৫ হেল্লাবা অঙাং ১০০ গী মমুংদা ১০ দি অহিংদা ফমুং চোংহল্লি।
মখোয় অসি এনুরেসিস কোবা অনাবা মখল অমনা নারবনি হায়না
লোঁগনি; অমকুং মখোয়বু এনুরেটিক্স হায়না খঙনগনি।

এনুরেসিসনা নাবা অঙাংগী মখল অনি থোকা লৈ।

মদুদি :—

১। অরেপ্পা লৈতনা লিশাং শিৎনা চোংহল্লাবা কাঙবু অমা হায়বদি
মশা মতোমতা লাকশনজবা ওম্মা শেমগং শাগৎপদা কা হেমা খেঙলবা
নল্লাগা মখাদা পীরকদোরিবা অনাবগী হৌরকফমশিং অসিদগী অমা নল্লাগা
অমদা শোঁল্লাবা।

২। খরা লেপ্লুরগা অমুক হোরকপা কাউবু অমা। মসিমদি অয়াসনা অঙাংশিং অদুগী স্কুলদা অমসুং য়ুমদা রাখল চরাংনহনবা অমসুং ঙাকপি শেনবিবা রাংপগী রাখল অমা পোকহনবদগীনি। অসিগুম্বা অঙাংশিংগী থবক্তদি মরুওইনা মখোয়গী রাখলগী অকাযবা অদুগী হোরকফম থিবা তাই অমসুং মদু কোকহনবা লোয়নবা তাই। কুয়া থিজিল্লুরগা অসিগুম্বা অঙাংশিং অসি শারৈ নত্রগা ঈশিং পূকচৎকী দোম খরা লৈবা থেংনৈ।

অনাবগী হোরকফম :-

১। থোপ্তা ঈশিং-য়াফম শেনবিবা রেডর কস্তোল সেন্টর অদু মপুং-মরৈ ফাবদা খরা থেঙবা :- তুয়িঙৈদা সেন্টর অসিনা শিংলিগী মতেনা ঈশিং য়াফমদগী ঈশিংগী অথোই অহেন পাও লোই। ঈশিং য়াফমনা ঈশিং অদুক থল্লকপগী মতিক মসিনা ইতং তন্তনা ঈশিংগী খাও তদু কোম-থোকহনবগী থবক শেন্নেনা লৈ ; অমসুং হেনগৎলক্লিবা হকৌ ঈশিং অদুকৌ মতিক রেডর অদু চাউথোকহন্দুনা ঈশিং য়ামনা চংহল্লি। অদুবু, হায়রিবা ঈশিং য়াফম শেন্নবিবা থোপকী কেন্দ্র অসিনা মপুং মরৈ ফাবদা অঙম্বা থাক খরা ফাওবতং মাগী মথৌ ভৌরয়গা তোকখি। মতাং অসিদা হান্না চিন্দুনা লৈরবা ঈশিং খাও অদু চাউথোকহনবা তোকখুবিনা চপনিল-লক্কুনা মপান্দা মফম থঙহৌদনা কাপথোকখি।

২। মমা-মপানা লমচং শাজং শেমবগী লম্বী লাম্বা :- মচাবু মশা মউ তরু-তহেয়া নৈহন্নাদা কা-হেন্না তকশনবা ; নোরিবা অঙাংনা ফমুং চোংহনবদা অনৌবা ফিরোল অমা হোংদোকপিরগা চেংনা কোনশিনবিবা নত্রগা মাবু চুপ্লীহুনা মুংশিবদমক উংনবা থোওইনা হোংনগদবনি। অমুয়া মহাক মশাবু অমসুং নঙবু মরাল লৈত্রা মীনি হায়না মশাগী থাজবা অমা শেমগৎনবা হোংনৌ। ফমুং চোংলমদবা মুমিংতুদমক থাগেলু--মহাকী মায় পাকপদুদা মনা পৌনবা হোংনৌ।

থবক ওইনা ভোবা য়াবা য়ান্নসু লৈরি। মদুদি, মুমিদাং রাইরমদা

অকল্পবা মতম অমদগা থেঙথরবদি শঙ্গোল্লচিংবা মহী পীথক্সু—হায়বদি
খুদম ওইনা যামদ্রবদা মানা ফমুং চঙগদবা পূঃ অনিরোম বাৎলিঙেগী মমাঙদা
ফমুং চঙদ্রিঙেগী মমাঙদা ঙ্গে শিং অনুকুং চংহনবা হায়বসিনা মাগী ইকোন কোষা
থবক ওইহল্লু । মহোশানা ফমুং চঙলবা মতুং পূঃ ওগী মমুংদা ঙ্গে শিং চৎকল্লি ।
মসিমক নঙগী অঙাংদা থোক্লবদি মতম অদুরাই যৌরকপদা মতম চানা মাবু
ফমুংদগী থাংদোক্লগা পেলা অমদা লমদয়্লল্লু ।

করিগুন্স থোদোক খরদা নহাকী ডাক্তরনা অঙাংগী তুম্মদাইদা চানবা
হীদাক শীজিন্নরকপা য়াই । মতাং অসিদা অন্তমনা হায়নবসু লৈরি মদ্রদি
হিদাক অদ্রদি চুমনগী প্রস্তাবনা অমনি অমসুং হীদাক অদ্রমক্সা অমদা ফহমবগী
মতিক অদ্রক অমদা ফহন্দবা য়াই অদ্রবু, ইনৌ নোন হীদাক খরদি
মহোশাদগী হেল্লা মায় পাকপা থেংনরক্সে । শেংনা হায়রবদা, মসিসু মহাকী
লগ্নাই ডাক্তরনা নহাকী অঙাংগী মরমদা মানা খঙজবগী মতুংইল্লা য়ামনা
শাখিনা কায়রবা অঙাংদদি, ঙ্গে শিং য়াফমগা মরী লৈনরিবা থোপকী কেন্দ্র
অদ্র মপুং ফাবা শুকঙম ওমদদুনা ভোকপসু য়াওই ।

লায়য়েংঃ— চহি এদগী তেল্লাবা ফাওবা অহিংদা ফমুং চোৎহল্লবদি
মখোয়গী মমুংদা খরদি ঙ্গে শিং খাও নল্লগা ঙ্গে শিং য়াফমগী অশোয়বা নল্লগা
মদ্র থোকহনবা ওম্মা মশাগী অনাবা খরদি হেক্সা লৈরয়ে । অদ্রনা, মসিগী
মরমদা ডাক্তর অমা হান্না তাল্লাবা ফৈ । ডাক্তরদা চৎপা মতমদা অঙাংগী
হকী ঙ্গে শিং খরা চাংয়েংগীদমত্তা পুগদবনি ।

য়ান্না মুন্না খনগদবা অমনা, যুমদা অঙাং অদ্রদা রাখল চরাংনবা অমা
পোকহনবা য়াবা করন্স থোদোক লৈবগে হায়বসিনি । অঙাং অনিশুরকপা
নল্লগা মাগী মনাও অমা পোক্লকপদগী মপুকনিংদা মিহোবা কল্লকপা অমা
পোকপা য়াই । কা-হেল্লা বারক চৎপা নল্লগা অরানবা শিফাকর তখীব-
দগী অকিবা নল্লগা খোয়রাঙবা পোকহনবা য়াই । কা হেল্লা থোওইবিমন্স-
বদগীসু মশাবু কামদ্রবা, ফৌরেপ চাদ্রবা অমা ওইনা খনখিবসু য়াই ।

অসিগুহা নজ্জগা অভোপ্পা রাখলগী চরাঙনবা কয়ানা এনুৱেসিস থোকহনবা হাই ।

এনুৱেসিস হোখুবা অঙাং অমদা, ফমুং যোংহনবগী দণ্ডি পীবা, নজ্জগা মমা-মপানা হায়ফেং শাউরংনবা উংপা কাওবনা ফিবম হেমা ফংচিল্লক-
নবগী মরম অমা ওই । চোংলিবা ফমুং নজ্জগা মফি মরোল অচোংপা
পুন্মক করিস্থ থোইদোকপা ব্রাফম অমা নন্তবগুম থোশাদবা উৎকদবনি ।
—হায়বদি কা-হেমা থোয়রাঙবা উংপা; কা-হেমা চৈরাক কনবা, ময়াম অসিনা
অঙাং মশামক্কা থোয়রাঙবা অমা পোকহল্লি । অঙাংনা মতোমতা তৌজরক-
দবকিং অদু থোইনগিন ওইনা থোকই । অঙাং অদুস মমা মপাবু কল্লা
পেলহল্লবা হোংনৈ, মরমদি, মদু নজ্জবদি মাবু ফভবা অঙাংনি হায়থিনি
হায়বসি মানা খঙই, অমসুং মসিনা মাগী রাখলগী লিচং অমা ওইরকই ।
লিচং অসিমক্কা মাগী খোঙথাং খুদিংমক্কা যান্না অরুগ্গা পোংলুম অমা পী
অমসুং শোয়গদ্রা হায়বগী তোয়না নুংনাংবা (কোনফেণ্ট ৱোরি) অসিমক্কা
মাবু শোয়হল্লি । লোইবা নাইদ্রবা লানফম অসিগী অরোইবদি অঙাং অদুনা
মঙোন্দা কা-হেমা বারক চেংলিবা মমা-মপাবু দণ্ডি পীরগে হায়না মশানা
স্তান তানা ফমুংদা য়ং হানজল্লববা মতমদুদা ওইগনি মতাং অসিদদি
মদু অশেংবা এনুৱেসিস নন্তে ।

৩। ঙ্কাৰ্পি শেনবিবা অমসুং নুংশিবিবা বাংপা:—

অনাথ আশ্রম অমসুং বোর্ডিং স্কুলগী অঙাংশিংদা নাবা এনুৱেসিসকী
অরোনবা হৌরকফমদি ঙ্কাৰ্পি শেনবিবা বাংপা অমসুং নুংশিবিবা বাংপা-
দগীনি অদুগা ইমুংগী অঙাংশিংনা এনুৱেসিসনা নাগল্লিবদি মরম অসিদগীনি ।

৪। অনা অয়েক :— করিগুগ্গা অনাবা অমা নারিঙৈদা অঙাংনা
ফমুং চোংহল্লবদি অনাবদুমক্কা মদুগী মরমনি ।

৫। সাধাৰণ কায়রবা অঙাংশিং :— সাধাৰন কায়রবা অঙাং

অস্বাস্থ্য খেওনা মপুও মরৈ কাগলি । করিওনা নহান্না ভান্নরগা খোকদবা
হাকমনি ।

চহি ৫ হেলবা অঙাংনা অহিং অমহুং মুংখিল অনি।ক্তা ফমুং চোং-
হেলবা নত্রগা জৈখিং চংপদা নাবা ফাওবগী খুদম উরবা, অহু ওইরবদি
শোয়ননমক অঙাং অহু মশাগী জৈখিং ধরগা লোয়ননা ডাক্তরদা পুবিগদবনি ।

অনুবাদক

অসেম ইবোতোয়ী

N B — অনুবাদ অসি মশাগী মপুংদগী মতাং অনিধক পুরপ ওইনা
লোখোকচবনি । যুমখোং খুদিংদা খঙবদা কামবা, শীজি।বা রাগদবদুদা
হন্দোকচবনি । হন্দোকচরিবা অনিমবৈদি মশাগী হামহুদগী করি অমজা
শেমদোকচবে ।

গান্ধী অমসুং ধর্ম

লেখক — শ্রীমোহিতাংখেম নিংখেমজাও সিংহ,

সেক্রেটারী দিব্য জীবন সেবা সঙ্ঘ, ককটীং,

মৈদগী মৈশা, উলগী অয়িংবা খাইদোকপা দাদে । মৈদগী মৈশা উলগী
অয়িংবা হেক খাইদোকপদা উন অমহুং মৈ ওইজে । মতৌ অহুগুনা মৌওইবগী
পুল্লিদগী ধর্ম হেক খায়দোকপদা লৈনম রাওদবা লৈরাং, জৈখিং রাওদবা
ভুরেলগুম পুল্লিগী অর্থ শুকলৈ লৈজে । স্বর ময়েক (vowel) রাওদনা খোহোক
অমহুং খোকপা দাদবগুম, গান্ধীজীনা হায় 'No man can live without
religion' ধর্ম রাওদনা কনা অমহুং হিংবা ওমদে । হিংবা হায়বা অসিদা
স্বর হোনবা চঙবগুম "Religion should pervade every one of our

'actions'। ঐখোয়গী পুন্সিগী থবক ধোঁরম থুদি মন্তা থা' চঙগদবনি।
 "ধম্ম রহিত জীবন সিকাস্তাহিত জীবন হৈ" ওব সিকাস্তাহিত জীবন
 পুতবার রহিত নৌকাকে স্রদৃশ হৈ অন্তঃ গাঙ্গিচীনা হুয়থি, (ধম্ম যাওদবা
 পুন্সিদি সিকাস্ত যাওদবা পুন্সিনি, সিকাস্ত যাওদবা পুন্সিদি হিমাকৈ (পাছবার)
 চুত্বা যাওদবা হিগা পাংখকনি।),

ধর্মগী অর্থ

Cicero গী মতা Religion হায়বা লেটিন রাঠে অসিগী অর্থ Re =
 again (অমুক বরা) legere = to gather (ধোঁদ্বিনহা) Together
 up again হায়না পী। Fichte গী বসখাদা 'Religion to mean
 knowledge giving man a clear insight into himself' হায়।
 Kant গী মতা "Religion was morality" বহুগা Hegel গী অর্থদা
 'Religion is the Divine spirit, becoming conscious of itself
 through finite spirit' পুন্সমক অসিগী মথলতাপু বা মত ওইনা মহাত্মা
 গান্ধীজীগীদি Religion means being bound to God হায়না লোই।

গান্ধীজী ধম্ম ধোঁদোকপা (prophet) জমা ন্তে। মানা অনোবা
 ধম্ম অমা পুণোরস্থা ভোঁদে মোৎলবা ধোঁদব ফেউদোকগা অর'বা ওইনা
 শীতিলবগুম স্বার্থ বাদিশিংনা মোৎলবা ধম্মগী মতা খরবু শোঁদোকপা
 লোয়ননা পুন্সিগী লৌবুতা চাংয়ে থুদিমক ধম্মগী থুংলাইনা পাঙগোকথি।
 মহাক হায় "I have nothing new to teach the world, Truth
 and non violence are as old as hills. All I have done is
 to try experiments in both on as vast a scale as I could
 do."

'ধম্ম' শব্দ অসি সংস্কৃতকী 'ধার্ম' (পুবা) হায়বা অর্থ অহু কোং
 দোকপা 'ধ' ধাতুদগী "ধম্ম" ধোরকপনি। মসিগী অর্থদি - বিশ্ব-ব্রহ্মাদ সকল
 সৃষ্টি অসিবু ধার্ম ভোঁদুনা, পুদুনা চংখরিবা নিয়ম Law হায়বনি ঐখোয়ন।
 নিয়ম Law অহুবু ইন্দুনা চংকদবা অমন্তং নিয়ম অহুনা ঐখে যবু ঈশ্বর

(Truth) দ্বা পুশিনবীগুদবা মদুবু ধর্ম কোই । জগতকী নিয়ম কার্তা (Law Maker) অদ্ব অচুবা (সত্য Truth), নি, অদ্বগা Law নিয়ম অদ্ব ধর্ম নি অশেংবা মপুং ফারবা ধর্ম, অমন্তঃ ঈশ্বর (অচুবা) অনি অসি অমন্তনি । মরমদি Law and Law giver are one.

“একম সত্য বিশ্বে বহুধা বদন্তি” অচুবা অম, নি অদ্ববু অথঃবা ঋশির্শিংনা ভোতান ভোতানবা কোলোইনা মিঃগোটৈন অদ্বগা রাইহেদা গাকীনা, “ঈশ্বরবু” অচুবা (সত্য) কোই । বেদান্তীয় “সচ্চিদানন্দ” গাকীগৌদি “অচুবা” । মানা হায় Truth is my God., To me God is Truth and Love. God is ethics and morality. God is fearlessness. God is source of light and life yet, He is above and beyond all this.

গাকীজীগী ঈশ্বরদি Anthropomorphic নিংগী মতোগুনা মী অমুগী মঃদা ভাবনা রূপচিন্দনা ওইবা, গুণ নভে । মানা হায় I do not regard God as a person. গাকীগী ঈশ্বরদি উপনিষদকী ব্রহ্মনি, বেদান্তগী আত্মনি ; গাকীগী রামদি রামায়ন রারাগী দশরথকী মচা রাম নভে, আত্মা-রামনি, সত্যগী মূর্ত্তিনি । মাগী কৃষ্ণদি ইতিহাসকী কৃষ্ণ নভে । গীতাগী পুরুষোত্তমি, অমাঙ অতা, মফম মতম, পুন্নমক্তা অহোংবা লৈতবা, সর্বজ্ঞ সর্বশক্তিমান অমন্তঃ সর্বাস্তরযামি পুন্নমক খঙবা, পুন্নমক উবা, পুন্নমক্তা লৈবা) সচ্চিদানন্দ নি-। ঈশ্বা বা, স্যোপনিষদনা পৌত্রিবা “ঈশ্বা বা স্যামিদম সর্বম যতকিঞ্চ জগত্যং জগতঃ” হায়রিবা ঈশ্বর অসি গাকীজীগী অরাধ্যদেবনি-।

ভগবান-যীশুনা অহানবদা হায় God is in the Heaven. মঃদা মানা হায় The Kingdom of Heaven is in your heart. ইহ্জান কোনবদা হায়রম্মী — I and my father are one, মহাত্মা গাকীহু ঋশ্যোগগী বৈকুণ্ঠদা ঈশ্বর লৈ, মী পুন্নমক ঈশ্বরগী মচানি, ঈশ্বর অমন্তঃ মাগী মচাগা অনি অসি অমন্তনি, মী পুন্নমক অচংগা ঈশ্বরগী লাইখংনি, মীওইখগী সেবা অসি ঈশ্বরগী সেবানি Service of man is Service of God হায়রম্মী । অতোঁন অতা লাইখ-অনংবগি বুদরিজ়া দারায়মি খলম্মী ।

ঈশ্বর লৈ

ঈশ্বর নিরন্তর ভাসমান ওইনা লৈ, গাঙ্গীনা হার “ঐগী জায় অমন্তঃ ভরুনা, শিংখাৰা ওমদ্রবা ঈশ্বরগী প্রমান লাগৎপা ওয়া রাই নজ্রগা ওমদ্রবা রাই। মরৈ রেৎনবদা অমদি তৰ্ক ভৌনবদা নাস্তিক অমনা ঐবু লাকচনা ওমখিবা রাই। ভৌইগুমন্তঃ ঐগী খাজবদি ঐগী জায় অমন্তঃ বুদ্ধিদগী অন্তকী মতিক হেন্না’ চেৎনা লৈখরে, মত্তদি “ঈশ্বর লৈ, লৈরায়ী অমন্তঃ লৈচুনা অম্ম লৈখিগনি” হায়না ঐনা পৃথিবী পুন্নমকপু challenge ভৌতনা শীংনবা ওয়া। মুম্মিং নোংচুপ্তা খোরকপা রাই, সনজীং মকম হোংখিবা রাই, চৌংখক্তা থম্বাল লাংলকপ রাই, সারিত্তীগী সতি ধর্ম কায়খিবা রাই। ভৌইগুমন্তঃ গাঙ্গীগী ঈশ্বরবু খাজবদি করিগুম্মা শক্তি অমন্তনন্তঃ হোংহনবগী মতিক লৈতে। ধর্ম (Morality) বু পাওদবগী খুলাইনি হায়না থনব, God is dead হায়না লাউরল্লিবা জর্মন ফিলোসোফর Nietzsche গী দর্শনা গাঙ্গীগী ধর্মবু লালহনবা থক ওলোই ‘Religion is opiate of the people হায়হুনা ধর্মবু কানিনি লাউরল্লিবা Karl Marx গুম্মগী থিওরি গাঙ্গীজীগী মকমদা চুমহনবা ওমখিদে। গাঙ্গীগী ঈশ্বরদি নাস্তিকশিংনন্তঃ খাজদবা ওমদ্রবা সত্য (truth) নি।

ঈশ্বরগী হকথেনবদা রাথং স্রুতিদি অনহত শব্দ অন্তরাঙ্গাগী ওইবা অচুম্মগী খোঞ্জেল আত্মাগী মরোল Inner voice নি। পুরিং, হকচাং, রাথল শেংনা অহিংসা, সত্য, ত্রক্ষার্থ্য, অন্তে অমন্তঃ অপরিগ্রহনচিংবা অভ্যাস অমন্তঃ পালন ভৌজবদি খোঞ্জেল অসিগী মরোল ভাবা থঙবা থক ওমদে। শাস্ত্র চিৎ ওইরবা স্থিতপ্রজ্ঞ বোগী অমা ওইরগা মরোল পুন্নমক থঙনা তাত্তনা রাথং অত্ৰ জার্লা চংতুনা, কাংঙানা শঙ্কোমগা ঈনিংগা য়ানখিল্লবা পাত্তদগী শঙ্কোম জাঙ্ক বন্দুনা থকখিবগুম্ম অচুম্ম অরাল অক ফন্তনা য়ানখিল্লবদা সংসার অসিদগী অচুম্মা অকবা মথৈতা বন্দুনা থবক ভৌবা ওয়া।

সত্য অহিংসা অমন্তঃ প্রেম অহুম্ম অসি অমন্তনি। ঈশ্বরগী সত্য-চিত্ত-আনন্দ হায়বা মমায় অহুম্ম অত্ৰনি। সত্য, অহিংসা নজ্রগা প্রেম অমন্তঃ চংপদা পুন্নমক কংই, মসিতা চৎনবদীদমজ্ঞা মত্তেং পাংবা যম, নিয়ন্ত্রচি বা যোগগী সাধনাশিংগা লোয়ননা ত্রক্ষার্থ্যগী তপস্তা খাদোকপা যাদনা দরকার ওই।

Hegel বু Intellect কী Philosopher অমনি হায়না লৌরবা অমদি
schopenhauer বু will নী philosopher অমনি হায়না লৌনরবা অহু
ওইরবদি মহাত্মা গান্ধীদি Philosopher of the inner voice or
(conscience) অন্তরাত্মাগী শব্দ অন্তরবানী দার্শনিক অমনি ।

মথং মথং

খোইহিনা কান্নবা

লে:— শ্রীগন্ধার সিংহ বি, এ, ককচিং (এপিয়ারিষ্ট)

Honey as food for health and Vitality

করুখা মতমদগীনো হায়বদি থিনরুদ্রে, শম্মা হায়রবদা খোইহিনা মৈশা
অমশুং শক্তি পীবা ওম্বা খাইদগী অখোইবা পোং অমনি, খুদম ওইনা
খোইহি পাউণ্ড অমনা কেলোরিজ ১৬০০ ভগী হেমা শক্তি পীবা ওমই ।
তোইশুশুং খাইশেংনা খোইহিগী মগুণ অসি কেলোরিজ য়ান্না পীবা
ওম্বগীডাক নন্তে, মসি মহোশানা মশানা মতিক চাবা চিজাক ওইনা অহুম
লৈজরবনি । খোইহিনা য়াওরিবা চিনিগী মগুণ অসিদি ঐখোয়না চুদগী
ফংইবা চুহি চিনিদগী মগুণ য়ান্না হেল্লি । ঐখোয়না চাক নত্রগা চিনি চাবা
মতমদা অহানবদা চাক তুন্নবা য়জ্জগী পাঐশ্বনা তুন্না ওম্বা পোংশক অমা
শেল্লগা তুন্নবা মতুংদা ঙ্গদা তিনবা ওমই । অমরোমদা খোইহি চাবা মতমদদি
মঙোন্দা য়াওরিবা চিনিগী শরুকশিং অসি য়জ্জগী অতোপ্পা পাঐশ্ব য়াওজবন্তু
মথস্তা ঙ্গদা হেস্তা ভিগবা ওমই । মরম অসিনা তুন্নবগী পাঞ্জল থুনমক হাপুনা
চোকথরুখা অহু কোকহন্দুনা হৌজিক হৌজিকী শক্তি পীবা ওমই । চুহিগী
চিনি অসিদি তুন্না বেয়া চেনবা তপ্পা পোংশক অমা ওইবদা নন্তনা চাক-
খাওদা অশীনবা কাহন্দুনা ফতবা লায়না কয়া পোকহল্লি ।

খোইহিদা রাওরিবা চিনিশিং অসিদি অমুক পম্ববা লৈতনা ঈনা ফিরা ক ভান্না পুখি অমসুং মমৈখংদদি ভোং ভান্না চংখি। মতম অহুদা হকচাংদা অখোইবা শক্তি অম্মা পোকহন্দুনা থবক্তা হৈ-শিংবা পোকহল্লি। মরম অসিনা খোইহি শীজিন্নরবদি থবক শূবা অমদি শাম্বা মতমদা য়ান্না থোনা লৈহল্লি। হাই, এম, সি, এস (Y, M, C, S) না ভোরোনভো, কানাডানচিংবা মফমদা খোইহি, চিনি অমসুং নোংগী চিঞ্জাক কয়ামরুম অসি চাং য়েনবদা খোইহিনা অখোইবা ওইবা মখাগী অন্ত্রা মরম থরা ফংই।

১। তুম্বা যম্বগী নোখুবা মশলশিং অহুদা করিমতা অওংপা পীদে।

২। থুনা লায়না তুম্বা ওমই।

৩। টিসু (Tissue) ফগংহল্লি।

Honey as food for health and vitality.

৪। চাক তুম্বা যম্বগী মপাঙ্গল য়ান্না চঙবা ইনং নতনা খাইদগী য়ান্না শক্তি ফংবা ওমই।

৫। পীরিবা শক্তিগী মওংসু হকচাংগী নেচরগা চানবা অফবা মওং অমনি।

৬। মরু ওইবা এথেলেশিংগী ওইনা খম্বরবদি খোইদোকা থুনমক শীজিন্নখুবা শক্তি হনজিন্নবা পোৎশক অমনি মসিবু শীজিন্নরবদি চোকথবা, তম্ববদি লায়না হেস্তা কোকই।

খোইহিদা রাওরিবা উইহগী চিনিগী শরুক অসি খাইদগী থুমখুবা অমসুং খাইদগী লায়না তুম্বা ওম্বা চিনিগী মওং অমনি। অন্ত্রক মমল য়ান্নবা চিনি অসি লাইবক থীবনা নীওইবনা থুনা শাবগী শক্তি অসি ঈখরনা ওসি ফাওবদি পীনবিদ্রি, অসিগুম্বা য়ান্না মতম চঙনা গুনবদা হোৎনবা তারগসু মগুগদি হম্ববা শেঞ্জনা পাউণ্ড অমদা লুপা ১০০ (চামা) গী মথক্তা চঙবা তাবা পোৎশক অমনি। অসিগুম্বা পোৎশক অসি ঈখরনা খোইহিদি চামদা নিফুগী (৪০%) চাংদা য়াওহলবিরম্বী। মসিগী মথংদা অখোইবা চিনি অমনি গ্রুকোজ অসিনি, মসিনা হকচাংগী টিশুশিং অসি শেয়গংপা অমসুং অরাংপা মেনশিনবা ওমই।

ইং শোক ১৯২৯ গী সুইজারলেণ্ডী বিজয় লেলদা ফোঙখি মহদি খোই-
হিদা যোং, কোরি অমন্তুং মেজানিজগী শরুক য়াওরিবা অসিনা ঙ্গ
শেংদোকপা অমন্তুং ফগংহলবদা মপা তেতে ।

“সর্বোদয়গী ঈ-গাও”

বাইঃ— শ্রীময়েংবম তোমচৌ সিংহ
মুম্বাম লৈকাই ।

গান্ধীজিগী চহি ১০০ শুবা কুমওন ১৯৬৯ ওক্টোবর লোইরমদাই তাং ২৫
দগী ২৮ শুবা ফাওবা মুমিৎ ৪ নি চুপনা বীহারগী রাজগীর কোবা মফমদা
অন্তরাষ্ট্রীয় সম্মেলন ওইনা পাঙথোকখ্লে । বীনোবাজীনা ১৯৫১ দা ভূদান
অন্দোলন অসি হোদোকপীখি । মনিপুরদসু সর্বোদয় মণ্ডল হায়বা অমা
লিংদুনা থবক চৎখরি ।

১৯৬৯ ইংগী ওক্টোবর তাং ২৫ গী অয়ুক পুং ১০ দা জাপানীজগী
“বুদ্ধদেব স্তুপা” রত্নগীরি চীংখক্তা রাক্ত্রপতি ভি, ভি, গীরিনা হাংদোকপিখি ।
মুমিৎসিগী অহোবা সভাদা মী লাফ অমরোম তিনখি । পৃথিবীগী দেশ
অয়াস্বা মীতিন অসিদা য়াওখি । দেশ দেশগী প্রতিনিধি খন্দুনা রা ঙাঙনখি ।
মনিপুরগীসু এলাংবম নীলকান্ত সিং প্রোফেসারনা রা ঙাঙখি । দেশ পূন্মক
ভূমিদান খর খরদা ওইরবসু তৌনখ্লে । মনিপুরগীদি অপিকপা লম ওইবগা
সর্বোদয়গী অকনবা থবক চৎখবা রাংপগা ওসি ফাওবদি দাতা চোংখোরক্ত্রি ।

মীফমদুদা য়াওখিবা মনিপুরগী মীশিং :— (১) এলাংবম তোম্পোক
সিংহ (২) কাংজম বীনোদ কুমার সিং (৩) কাংজম জাদব সিং (৪) নাংথোম্বম
নিমাই সিং (৫) নাওরেম নিমাইচান্দ সিং (৬) এলাংবম নীলকান্ত সিং
(৭) ঐ মুগী মেমচৌবী দেবী (৮) এলাংবম রজনীকান্ত সিং (৯) বিংগোম্বম
মনাওসিং (১০) স্বারোকপম ভগীরথ সিং (১১) কোছোজম ইবোহল সিং (১২)

এলাংবম ইবোবীসিং (১৩) অরিবম মনি শর্মা (১৪) ঙাংবম ভোগীশ্রুসিং (১৫)
 ঐ মমা ৮লোইদাং দেবী (১৬) ঐ হুপী চাওবী দেবী (১৭) ঙাংবম ওংবী
 মেদা দেবী (১৮) নিংথেমচা ওংবী মাইপাক দেবী (১৯) ময়েংবম ভোগচৌ
 সিং (২০) নোংথোম্বম ধর্ম সিং (২১) শিবদত্ত শর্মা (২২) ইচানুপী মেদিনী
 দেবী (২৩) ওকেন্দ্র দেব শর্মা (২৪) কিরন মালা দেবী (২৫) ইচানুপী সুরোধনী
 দেবী (২৬) খুরাইজম রঘুমানি সিং (২৭) রাঃ কুঃ নরজিৎ সিং (২৮) শামু-
 রাইলাংপম রাধামোহন শর্মা (২৯) ধৌদাম অশোক কুমার সিং।

Disease of the stomach

বাইঃ— ফেত্রি গাঙ্কীজৎ সিং এম, এ

ঈতোন ফায়বা (Dysentery):— পুকলিন (খিরিন) অচৌববু শোক-
 হনবা শাখিবা ফিবম অমনি অমন্তুং মহোশানা অশাবা অমন্তুং টোপিকেল
 লমদা ধোকহল্লি। মহোশানা লাঠেহৌ যাওগল্লি অমন্তুং পুকলিন্দা নাবা
 অমন্তুং চাফৎপা যাওই; মাংবদা জে ওই, নাই ওই মানবা যাওই। থরা হেমা
 শাখিবা লায়নানি। মসিগী হোরকফমদি অশাবগা চানদবা শা, ডা কা হেমা
 চাশিন্দুনা কোলোন্দা কা হেমা পৈশিনবদগী, অপুন্ডা অদুদগী মহিক ওল্লকপনি।
 চাকথাওদগী থুনা তুমদবা মরপ্পা থুনা চৎখিদে; মফম অদুদা নুংশিং হৌই;
 মখল মখলগী পুক্লিন্দা অনাবা ফাওরকই। ফিবম অসিনা অমন্তুং হেঞ্জিলক্লগা
 অনাবা অসি ওইরকই।

লায়য়েংবা :— মহোশানা পুক্লিন্দা অচেৎপা (অরিবা) অনাবা
 লৈবদগী'ন। মসিগী থাইদগী ফবা লায়য়েংদি চরা হেনবনি। অনাবা অদুদা
 নোংমদা জৈশিং কাবক কাবক শাবগী চাংদি য়ামহন্দনা এনেমা অনিরক
 শীজিল্লুনা পুক্লিনগী ফদবা অপুন্ডা শেংদোকদবনি। চরা হেঞ্জিঙেগী মমুংদা
 হৈ মমী অমন্তুং জৈশিংগা য়াল্লবা নজ্জগা জৈশিং নন্তনা ক্রিমতা চারোইবনি।

মুমিৎ ২১৩ চরা হেনবা য়াগনি অদুগা নরকার লৈরগনা মদুদগী হেন্না শাংনা ফাওবা হেনবা য়াই, মাদুগী মতুংদা অমুনবা অমসুং পঙশীন শীন্দবা উইহেতা চাওনা মতম খরা লেনগনি, অদুগী মতুংদা উইহে য়াই অমসুং মনা মশিং চাদুনা মুমিৎ খরা লেনগনি। হকচাং মতিক চানা ফরগা মণাগী অমসুং চখগনি। চরা হেল্লিঙে মমুংদা ঙ্গেশিং লুম্বু ২ শাবনা এনেমানা খুদোং চাবা য়েংতুনা পুন্নিদগী অমাংবা লোখোকদবনি। মশানা মাংজনবগী নিয়ম অদু লৈরবদি এনেমা থাদোকদবনি। মুমিৎ খুদিংগী অয়ুগুগা য়াংলেন তীংবা (spinal bath) অদুগা পুং ২ তাবা মতমদা চনীং তীংবা কামগনি। মরক্তা পুন্নি ফি অচোংপা য়েংপা (abdomen pack) থোইদোক্কা কামগনি। অনাবা অদুনা ফবগী চাং অসি হেনগংলক্কা মতমদা মহাক্কা ঙ্গিগুগা য়ান্না চেকশিনগদবনি। থাওদা য়ান্না কুইনা তাউবা, মতম কুইনা লীরবা, অপুম অশা চারোইদবনি। হরাই, শা, ঙা অসিনচিংবা মুংশিং হোগনবা চিঞ্জুক চারোইদবনি।

হকচাং শেংদোকপদা চঙবা, হকচাং শাগংপদা চঙবা, অমাংবা য়ৈখৎ-হল্লোইদবা হৈরা মনামশিংগী জাং গেজগী য়ান্না হৌবা তল অমসুং চাক চাগদবনি। হিঁদাক্কা ওইনা তিংথৌ মহীগা অমদি পুংদোল মনাগী মহীগা থোইহিগা চাং মুংগুগা থকপা অনাবা থুনা ফহনবদা য়ান্না মতেং ওই।

ফিরাক্কী লায়না করন্না ফহলগনি

বাই—ফাললে লৈক, এল ডি,

ডি, ও, ডি, সি;

ফিরাক্কী লায়নাশিংগী মরমদা খম্মিঙ্গিগী মমাওদা অসিগুগা লায়নাশিং অসি থোকহনবগী মরমশিং, অসিগুগা লায়নাশিং অসি ফনবা পার্শ্বে, ফিরাক্ক হায়বা অসিনা করিনো অমসুং মহাক্কা মথৌ করন্না মথৌ ভৌবগে হায়বা অসি তাকপনা হেন্না ফবা ওইনি।

ফিরাক হায়বা আসি অচোবা স্পোজি ওর্গান অমনি। মসিনা হকচাংগী য়েং থংবা শরুতা ডাইয়েফ্রামগীদি হেক মখাদা লৈ। আসিবু হকচাংগী য়েং থংবা নাকন্দা থবাকী শরু পোলাংগী মখা থংবা শরুক অমন্তং নজলনা ঙাকুনা থমই।

ফিরাক্কো মথো: - ফিরাক্কী মথোদি “বাইল” (থিংখা) হায়না কোবা মর্হা অমা থোকহনবনি; আসিগুম্বা মর্হা আসি অপিকপা থিরিন্দা থাঁজিন্দুনা চাবা তুম্বদা মতেং পাংই। অতোপ্লা ফিরাক্কী মথো অমনা ঈদগী ঈশিং চিংখোকপনি। ঈনা হকচাংগী মফম পুন্নমক্তগী পুথরকপা মচাকশিং আসি ফিরাক্তা পুরকই, পুথরকলবা মচাকশিং অতুনা “য়ুরিয়া” ওল্লকই। হায়রিবা যুরিয়া আসি কিদনীদা পুরকই অতুদগী মরক মরক্তা হকী হুশিং ওইনা হকচাংদগী মপান্দা পুথোরকই।

অহম্পুবা ফিরাক্কী মরুওইবা মথোদি ঈনা চুপশিনথিবা তুমলবা চিজাকশিং অতু হকচাংগী টিশুশিংদা চঙথিবা য়ানবা মওন্দা শেমদোকপনি।

মসিদগী ঐখোয়না উরে, ফিরাক হায়বা আসি য়ান্না মরু ওইবা ওর্গান অমনি। মসিনা মরম চানা থবক ভোরক্তবা মতমদা মথকী মরু ওইবা থবকশিং অতু শোলহনলকই। ঐখোয়না চারিবা, থল্লিবা পুন্নমক আসি ফিরাক্তা লোইনমক ঘোই খঙলবদা ঐখোয়না আসিগুম্বা “উর্গান” আসিবু কয়া লায়না মাংহনবগে হায়বা খঙবা ওমই। আসিদগী ঐখোয়না খঙলে অতুদি ফিরাক আসি যন্ত্রবদি হায়বদি মরমচানা মথো ভৌদ্রবদি মসিনা অতোপ্লা ওর্গান, শিংবুস্ত শোকহল্লি। খুদম ওইনা হায়বদা বাইল থোরকপদা অথিংবা পৌরবদি চাবা তুম্ববগী ওর্গানস্ত শোকলে। অতুদগী চাবা তুম্ববগী নুংঙাইতবা পোককবই। যুরিয়া আসি হোম্বা পুথোরকপা মতমদা কিদনীদা যুরিয়া আসিবু মপান্দা লোইনা পুথোকপা ওমলক্তবা হাই। ঈদা য়াওশিনথিবা তুমলবা জিজাকশিং অতু টিশুশিংদা চুপশিনবা য়ানবা মওন্দা ওইহনথিদবনা অতৈ ওর্গান বয়্যারস্ত মরি মরি শোককই; পুন্নমক আসি ফিরাক ফন্তবদগী থোরকপা অতিবু ভোংডান ভোংডানবা লায়না ওইনা লৌনরে অমন্তং

ভোংঙান ভোংঙানবা লায়নাদোনা লায়য়েংনরে; থাঐশেংবা লায়না
থোরকফম হায়বদি ফিরাকপুদি পুমকাউ কাউথোকপিরে।

হকচাংগী থাইদগী মরু ওইবা ওর্গান ফিরাক অসি মথল মথলগী
লায়নানা নাবা যাই; অচুমকপু মফম অসিদা য়ান্না চম্বা অমসুং ময়ান্না
খঙলবা লায়না অমসুং মথোয়গী লায়য়েংবগী থরদমক নৈনরে। অসিগুম্বা
লায়নাদি ফিরাক কেন্সর, লিভর সিরোসিস (য়ান্না শাখিবা ফিরাকী
লায়না, মসিনা ফিরাকী কননেকটিভ টিস্যুশিং মশীং হেনগৎহনবা নজ্জগা
ময়েং তাহন্দুনা ফিরাকী মও ওনথোকহনবা), ফিরাক্তা য়াওবা মহাওগী চাং
হম্বরকপাশিং অসি ফিরাকী য়ান্না অরুবা লায়না ডাক্তনি অমসুং হায়রিবা
লায়নাশিং অসিদগী পুংফ ফরকনি হায়বদি অশা বাংলি।

নারকপগী খুদমশিং:— ময়ান্না থেংনরবা ফিরাক্তা বাইল হেমা
থোকপদগী চাবা তুমদবদগী নারকপগী, খুদমশিংদি:— লৈদা শলৈবান কাবা.
কোকচিকপা (য়ান্না কনবা নজ্জগা ময়াই ওইবা মথন) কুচু তাইবা, চাবা
তুম্বগী মপাঙ্গল বাংলকপা, খোঙ হান্না য়ৈথৎপা অমসুং চাক লান্না ফাওদবনি।
করিগুম্বা মতমদা য়েং থংবা শরুত্তা নাবা য়াওই অমসুং উনশা নাপু
মালি।

পোদোক কয়ামুক্তা ফিরাক্তা মথৌ ফজনা ভৌদবনা ব্রাখল চফরুবা,
থরাই স্ফুঙাইভবা, কিগনবা, চিংনগনবা অসিনচিংবা পুক্রিংগী ওইবা খুদম
কয়ামরুম ফংই। ফিরাক্তা মথৌ নীংখিনা ভৌদ্রবদি হায়রিবা খুদমশিংগী
লায়নাশিং অসি ফহনবা উল্লোই।

ফিরাকী লায়না পুন্মক মখাদা পীরিবা মফমশিং অসিনা থোকহনবনি:—

১। হেমা চাশিনবা:— ঐথোয়না চারিবা খুদিংমক অসি ফিরাক
য়ৌবনিবা ঐথোয়গী হকচাংদা চঙগদোবা শরুত্তগী অহেনবা পুন্মক অহুনা
ফিরাক্তা পোৎলুম পীজীলি, অসিনা ফিরাকী মথৌবু মথক মখা ওহোকই।

২। মরম চাদনা চাশিনবা অমসুং থকচিনবা:— মহোশাগী ওইদবা
পোৎচাবা অমসুং থকপনা ফিরাক্তা অপনবা পীগনি অমসুং মহাকী থবক্তা।

অধিবা ধোকই । কা-হেমা চিনি, চনাঃ অমসুং মহাওগী শরুক চাখনা ফিরাক শোকহলি । কা-হেমা শীজিমবসু ফিরাক যান্না শাখিনা শোক-হনলি । চা, কোফি, অমসুং কোকো ধকপনসু ফিরাক শোকহনলি ।

৩। হৈনখিবা শাজং ফত্বনা শোম্বহন্দুনা মহোশাগী ওইবা চাংদা চাবা ওমদবা :— অহিং অথেঙবা ফাওবা ফমজিনবা, থবক থুদিংমক্তা কা-হেনবনা লিংলিশিংবু শোম্বহলি । অসিগুয়া শোম্বখিবা অসি ফনা ফবা চিজাক চাতুনসু ফহনবা ওমলোই । ফিবাক্স মহাকৌ মথৌ মতিক চানা ভৌজগদবা শক্তি অহু কা-হেমা থবক তৌরুবনা মাওহলে অহুনা মরম ওইহুনা ফিরাক অসি শোকে ।

৪। অমাংবা য়ৈখৎপা :— ফিরাকৌ মথৌ মতিক চানা ভৌদবদগীসু অমাংবা য়ৈখৎলি । অমাংবা য়ৈখৎপা অসিমরসু ফিরাক শোকহনলি । মরমদি অমাংবা য়ৈখৎপনা থিরিনবু হু চেনহলি, অসিগুয়া হুশিং অসি ঙ্গদা অমুক লুপশিনলি । ফিরাক্স অমুক অনৌবা পোংলুম পী ।

ফিরাকী লায়না মশক খঙলবা মতুংদা লায়না অসি ফনবা হোংনবা ধোইনা লুবা নভে । ফত্ববা চাবা থকপা হৈনখিবা শাজং লাকশিনগদোবনি । কা-হেমা চাশিনবা, চুমদবা মওংদা চাবা তোকদবনি । চারিবা চিজাক্তগী মতম খরগী ওইনা চিনি, মহাও, অমসুং চনাংগী শরুক যাওহন্দবনা পাল্লিবা মায়কৈদা পুরকপা ওমগনি । যু অমসুং অতোপ্লা গরুবগী মখল পুন্নমক থাদোকদবনি । উইহে অশংবা, সালাদ, মনামশিংদমক চাগদবনি । ঙ্গশিং অসি ধোরাংবা কোকনবা ওইনদা থকদবনি ।

মসুং অমসুং মপান্দা হকচাং শাজেন ভৌবগা লোয়ন লোয়ননা চিজাক ওম্বোকপা (হোংদোকপা) হকচাং অপূষা ফিগংনা তকপা, ঙ্গশিং অয়িংবনা মানবা, অমসুং অতোপ অতোপ্লা হকচাং ফগৎনবা উপায় য়েংবা অসিনা মথৌ নীংখিনা ভৌদবা ফিরাক মথৌ ভৌহনবা ওমগনি অমসুং অসিগা লোয়বরম্বা অণাবগী খুদমশিং লোইনা কোকহমবা ওমগনি ।

অদুম ওইনমক, মুমিৎ খরা করি অঘতা চানবা অদুগা যান্না কুণনা
 য়েংখিনলবা চিঞ্জাক চাবনা ফিরাক নাববু যান্না থুনা কহনবা ওমগনি।
 থেংনরকপদগী খঙলে, চরা হেনবনা ফিরাকপু তঙাইকদনা পোংখাহলি, অমসুং
 মহাকী হায়গী মথৌ চপ চানা ভৌহনবা ওমই। ভেংখানা হায়রবদা চরা
 হেনবা নত্তনা ফিরাক শোকপবু থুনা অমসুং ভেংখনমক ফগৎহনবা ওমদে।

ফিরাক ফগৎনবা চরা হেনলিটৌগী মতমদা অমাংবা লোথোকদবনি,
 অসিনা থিরিন্দা পুনখীনবা মুংখিংপু থেংদোকপা ওমই।

শামজীমব। ফিরাকী লান্নায়েং

১। মুমিৎ খরগী লায়য়েং :— চরা পুমহেন হেনবা নত্তগা উইহ
 চাদুনা চরা হেনবা য়াই। চরা পুমহেন হেনবা মতমদা ঈশিং ওক্তা থকদবনি।
 উইহ চাদনা চরা হেনবা মতমদা অকর নত্তগা কমলা মহীত ঈশিং থকপগী
 মথক্তা থকপা য়াই।

২। চরা হেল্লবা মতুংদা চাবগী যান্না কুপ্পা নিয়ম থমগদবনি :—অহানবদা
 উইহ, সালাদ অমসুং মনিন্দা ফুংতোকপা মনামশিং চাগদবনি। হায়রিবা
 চিঞ্জাকশিং অসিনা মরু ওইনা চাবগী মথক্তা অতৈ অতোপ্পা চিঞ্জাক খরা
 চাবস্ত য়াই।

৩। অকরুবা মথনগী শাজেল ভোগদবনি :— মপানগী ওইবা খোঙনা
 চংপা অমসুং শাম্বদগী হেন্দোজুনা হকচাংগী ভোংখিংদা কামগরি হায়না
 খনবা মথনগী শাজেল পুন্নমক লোইনা পাঙথোকদবনি।

৪। হকচাং ফগৎনবা নিয়ম ইনগদবনি :— হকচাং নোইগদবনি।
 মতম পুন্নমক্তা মুংখিং অশেংবা ফঃহনগদবনি। দরকার লৈবা মতমদা মুংখা
 য়াইগদৌবনি।

৫। শিংলি শোম্বহেনবা হৈনখিবা শাজং পুন্নমক থাদোকউ।
 (কোরটেশিঃ মেডিকেল টোক ফোর দি হোম)।

আরোগ্য অমসুং শাস্ত্র বিধি

আরোগ্য

লাইগী মাইবা ধনস্তুরিগী বারী অসি ৬ শ্রীযুক্ত যোগেন্দ্রজিৎ সিংনা লোবি-
রসদগী ঐনা ভাঙহোবা খরদংগা মহাকপু নীংলিঃজবা ওহনা হাপচরি ।

নোংমা লাইগী মাইবা ধনস্তুরিনা নাদ য়েক্তনবা হিদাক থিনবগী হীমা-
লয়দা লাকপদা অযুক্তগী থিরকপনা নুনিং ৬ংবা মতম য়োরবদা ওহাক
পোখাবা ওইনা মমায় মমাঙ ওমা পোখারিউদা মমাঙমকুদা উ অমগী
উশাদা উচেক ক্রোক লাওবী অমনা মাগী মতৌ, রাখল অহু উবোইনা তোরগা
ক্রোক ক্রোক ক্রোক হায়না খোংদুনা মাবু য়েংলমই ।

তাঞ্জা অহুদা মাইবা ধনস্তুরিদি লাইগী শক্তি লৈবনিং। জগংকী জীবগী
মরোল খঙবনা অসুম হায়না লোরমই ।

ধনস্তুরিনা উচেকী ক্রোক ক্রোক ক্রোক হায়বদুদা মানা অসুম লোরমই
কো আরোগ্য কো আরোগ্য, কো আরোগ্য হায়বদি জীব অমদি মৌইবনা
চিংবা পুন্সি নারোইদোবা কনা লৈ, নারোইদোবা কনা লৈ, নারোইদোবা কনা
লৈ হায়না লোরদুনা ইকাই-নুংশ য়ামদুনা ওহাক রাখল তৌদুনা লৈরসী,
ওহাক খস্কুরগা রাখল অমা পোকু কুনা অসুম হায়না হায়রকই ।

উচেকপু য়েংলগা ।

জীর্নে হিত মিত ভোজী শতপদগামি, বাম লাগি অবিজিত মূর পুরি-
ষিভী কহ রুগ কহ রুগ হেংগ রাজ ।

ভাবার্থ ।

কনাগুয়া অমনা চাবা, থকপা মতমদা মমাগী অরাহা খোরাংবা খঙনা
মমাগী চাবা তুম্বা মতমদা চারবা, অহুগা চাবা তোকুগস্থ খোংকাপ ১০০
চংলগা অহুগা পোখাবা অমদি তুম্বা ভারবস্তু ওইদা 'রাভাভুনা হিন্নগা অহুগা
হকচাং খোঙ হান্ধা, মসুং চঙবা ফন্তবশিংবু পনহস্তবদি কৈদগী নাগদগে ।
হে উচেকী নিংখৌ । মসি হায়বগী মমাংদা উচেক ক্রোক লাওবী অহুনা ওহাক

ভারগা মুন্না য়েংদুনা মকোক নোন্না নোন্না অস্থি, অস্থি, চুমই চুমই হায়রগা মফম অদুগী পাইথোকথি। অদুগী ধনস্তুরিস্থ মাগী থবক চংখি। বারী অসিদগী লোবা য়াবা মচং খরদং মৌওইবনা নাবা। য়েকপা পৃথগী হোফমদিমক ওইনা চাবা থকপা অমনি শূবা নোন্না চাং কায়বদগী অয়ান্না লাকপনি।

অদুনা চাবদা তুল্লৈ খঙলগা লাল্লবা মতমদা চারবা, চাবা লোইরগস্থ ভৌকম থোকপা মতম কক্কা পোথাবা, তুন্না হিল্লদা, ওইদা য়াত্তাবা মফম, মতম ফিভম কায়দনা ফতবা অমোংপা হকৌ জেশিং ১দি অমাংববু মতম চানা লোথোক্কাবদি, মৌগা খাউদগী তমথিবা য়েক্কা লায়না কয়াদগী কনবা ওমগনি।

আরোগ্য অমসুং শাস্ত্রনিষিদ্ধি:

শাস্ত্র পুস্তককী মটি ওইরবা ঐমদ্ভাগবদগীতা অসিমক জীবন শাস্ত্র অমনি। জীব হায়রগা লেংলি-পাল্লিবা থরাই পানবশিংবু খঙনরি। উ, হা, নাপী শীংবী ভীল, কাঙ, শা, উচক, মৌ পুস্তক জীব ওক্তনি, জীব পুস্তকজগী মৌ ওটবনা অথোইবনি হায়না লোনরি। অথোইবা ওইরবা মৌ ওইবগী য়াইফ লুংঙাই লখী অসি ঐমদ্ভাগবদগীতানা উংলি। শাস্ত্র কয়ানা তাকলি মদুদি জীবগী অপান্না অসিদি মরম অহম থোকা লৈ। মদুদি অহানবদা অস্থি হিংদুনা লৈবা অনিশ্চবদা ভাতি মঙাল মশেক শন্দোকপা, অহমশুবদা প্রিপ্তী পেনবা হাংবদি য়ায়কবা অসিভনি।

মরম অসিনা মৌওইবা জীবনা হিংদুনা লৈরিঙেগী মসুং অসিদা শাস্ত্রনা ভাক্লিবা নিয়ম পথাপ কায়দনা চংলবদি, পুল্লিগী পম্ভুং লখী চংপদা অপনবা লৈতনবা, হকচাং কদুনা থা হায়বদি হকচাং কহনবা (স্বাহবান) ওইনা ভিঞ্জেল লাইচেন্দবা হায়বা অসিমক মক্কা ওইবা চঙদবা য়াজ্জবা মরম অমনি। অদুগা ঐমদ্ভাগবদগীতা অসি শাস্ত্র পুস্তককী মটি অমা ওইবরা হিবম কয়ামক্কা তাকপদা, হকচাংগা মরি লৈনবা পাউতাক কয়াম গীতা অসিদা য়াওরি। মসিগা মক্কা লৈনবদা ঐমদ্ভাগবদগীতাগী ১৫ শূবা অধ্যায় “পুরুষোত্তম যোগ” কোবা অসিগী শ্লোক ১৩-১৪-১৫ শূবা অসিনা তাকপিরি।

শ্রীমদ্ভাগবদগীতা ১৫ শ্রুত্বা অধ্যায় ।

গম্যবিশ্য চ ভুতানি ধারয়াম্যহমোজসা ।

পুষ্যামি চৌষধীঃ সৰ্ব্বাঃ সোমো ভূধারসাত্বকঃ ॥ ১৩

অহং বৈশ্বানরো ভূষাপ্রাণিনাঃ দেহমাত্মিতঃ ।

প্রাণাপানাসমায়ুক্তঃ পচাম্যন্নং চতুর্বিধম ॥ ১৪

সৰ্ব্বস্য চাৎং হৃদিসন্নিবিষ্টো

মন্তঃ স্মৃতিজ্ঞানম পোহনকঃ ।

যেদৈশ্চ সৰ্ব্বেরহমেব বেদেয়া ।

বেদান্তকৃৎসেদবিদেব চাৎম ॥ ১৫

মথকী শ্লোক অহম আসিগী শল্পগ্না ভাবার্থনা অহম্মা তাকপিরি ।

হে অজুর্ন । ঐগী শক্তিনা পৃথিবীনচিংবা পঞ্চভূত মত্তা আসিদা চঙই ।

অহুগা রস পুন্নমকী মশক ওইরবা থা কোবা লাই অহুদহ লৈরগা জীব-
শিংনা চান- থকুরিবা হিদাকনচিংবা মখল খুদিংমক শেষগংলগা থরাই
পানবশিংগী মচিঞ্জাক ওইহল্লি ।

ঐনা থরাই পানবশিংগী মশাদা জঠরগ্নি হায়বা অহু ওইরগা মখোর
শিংনা চারিবা মখল মরি, লেজুনা চাবা, শায়দনা চাবা, চুপুনা চাবা,
অমদি মহী ওইনা থকপা হায়রিবা চিঞ্জাক মখল মরি আসিদা প্রান অমদি
অপান, মুংখা স্বর হোন্মোক হোজ্জিন ভোরিবা আসিনা থম্মোরগী মনুংদা
লৈরিবা জঠরগ্নি কোবা মৈ অহু হোগংলগা চিঞ্জাকচিংবা পুন্নমকপু
তুমহল্লি ।

অহুগা থরাই পানবা খুদিংগী থম্মোয়দনা অন্তরযাত্রী কোদুনা লৈরগা
নীঃশিংবা অমদি থঙহনবা অমদি কাউহনবনচিংবা পোকহল্লি । মরম অহুনা
পরমেশ্বরবু মত্তম খুদিংমক্সা কাউদনা লৈবা বেদ অমদি শাস্ত্রনা তাকলম-
লিবা পাখাপ আসিবু কায়দনা চংলবদি মীওইবা জীবনা নাদ-য়েজ্জনা
লেগগা মাগী অপাখা পম্বুংকম শোয়দনা য়োবা উমগনি ।

শ্রীনোংথোম্মম বর্ণা সিংহ
কৈশামথোং, হোদাম লৈরক ।

চাকখাও চাকৎগা

(স্তোমাক অলসর)

বাই, — এস, ইন্দ্রবনি সিংহ

“মী অমব পুক ফন্তে,” “মী অমবুনা পুক কৈ”— করিগী হায়বগে ?
পুক হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা চেয়িবা জৈ পুন্মকী কারখানানি। কারখানা
অসিনা শোয়রবদি অহানবদা “স্তোমাক” অসি ‘নার্ডস’ ওইয়কই। পুক
অহুনা চারীমথে তুমহুনা খোঙ ফজনা হামহুনা হকচাংগী চঙগদবা পোৎ
পুন্মক পীরবদা থোপ, মরী, মসল, পুন্নিং, হকচাং য়ং আধ্যাত্মিক চাওখংনবগী
মতেং পী। অমরোমদা পুকী লায়না মখল মখল লৈরবা মীওই-দীসপেপ্তিক
ওইয়গা নোকতে, লাউগলি। মী ফন্তবা ওইয়কই। তুমহুবা, খোঙ হাখা য়াজগা
লিভর, কিদনি শোক্তুনা হকচাং পুন্মকী হুনা হু চঙখংবদি মী অহু অনাবনি,
অশোনবনি, মী ফন্তবা ওইয়কই— অহুনা “মী ফবগা, ফন্তবগা”, “পুকী থবক
নীংথিজন। ভোঁবা অমহুং ভৌদবগা” মরী লৈনবনা, মী কৈ কন্তে হায়বগী
মহুতা পুক কৈ-ফন্তে হায়বসিবা মৈমৈ হাইইদগী চুয়বনি। লায়না
পুন্মক পুকা মরী লৈনবনা তুখা অমহুং মাংবা য়ানবনা মরুওইনা হোৎনৈ।
অহুগা অমরোমদা পুকী লায়নানা লায়য়েংবদা ফহনবা খাইদগী লায়। চরা
হেস্তা হেনবদা পুকী লায়না হেস্তা ফবা হোঁই। “অনাবগী মপাদি অমা
অমা ওইয়বহু মপাদি খোঙ হাখা য়াদবনি” হায়বসি কাউদবা কৈ। মাংবা
য়াদবসি চাৰা লানবা অমহুং খাজেন হাৎপদগীনি। “পুক অসি ময়া পাজ্জে”
হায়বসি ঐথোয়না খঙনহুনা য়াৰা লায়দনা পংয়োং য়োৎশীনবা;
পুকা পুবা ওয়দবদগী, হেমা চাশিনবদগী পুকী লায়না ময়াম— অশীনবা,
কাৰা, লুংশিং কাৰা, ইভোন কাৰবা, মাংবা য়াদবা, চিক্কেং চিক্কেং হাখা
অসি পুন্মক পোকহলি। মসিগী মজুংদা পুক চাকৎগা, পুকী কেজায়নচিংবা
খোয়কই। পোকপদগী লেপচেনা ‘জৈ’গী কারখানা ওইনা হকচাং পুন্মকী

চউইবা পোৎথক পুস্কমক ঙ্গা লোয়ননা শুংকরিবা য়েজ্জরিবা পুক অসি নারবদি— মাঙোন্দা মতম খরদং ছুটি গীদুনা (চরা হেন্দোক্তুনা) পোথাহন-বীরগা মতোমদা কজ্জনবগী খুদোংচাৰী পীৰিযুঁ ৷

মতম কুইনা পূৰ্ণ শাউগৎতুনা লৈরবা মতুংদা চাকখাও চাফৎপগী লায়না লাকই । ঙ্গি কংবা, একুদ দিজ্জিক, ঙ্গি উতোং থিংবা, মূংদা হকচাংনা হৈনদবা পোৎ য়ৌথিবা অসিদগীস্থ পুক চাফৎপা ভোরকই । মূপীনা নহা ওইরিঙে চহি ২০ দগীনা ওং গী মমুংদা একুদ অলসর ভৌই । ত্রোনিক অলসরনা মূপী মূপা খাক্তনা চহি ৩০ গী মতুংদা ভোগলি ।

খুদম :— লায়না অসিগী অহানবা খুদমদি অণীনবা কাবনি । খোনাওদা অণী বা পুথৎলকপা, থগেবা, অয়াস্বা মীনা চাক লাস্বা মতমদা পুক নাফা, থিনবা, তথোৎপা পোৎ খরা চাশিল্লগা নক্তগা শঙ্কোম খরা থকচিল্লগা হেক্তা কবা । করিগুস্বা কালদা লেংজুম মৰা ওইরপনা য়াঙনা নাবা, করিগুস্বা মতমদা চারিবা পোৎ অদুনা অকনবা পোৎথক ওইরগা চাক হেক চাবগা নাই, শায়জ্জগস্থ নাই । মিনিট খরগী মতুংদা ওখোরকই । ওবা অদুনা ঙ্গি য়াওই । পুস্তা নাবা মফম লৈরে হারবা খঙগনি । চনিংলোমদা য়ান্না মূংঙাই-তনা নাগনি । মাংবা য়াদবা নক্তগা দাইরীয়া ভোগনি । স্বর নমথি, লৈদা সলৈবান কার । হকচাং য়ান্না শোষ্ট্রে হকচাং য়াঙ কংথে ।

পুক চাফৎপদগী চাকখাউ বাল (ফল্লাং) হোদুনা য়ুবা অসি শাথিবা লায়গনি । “পেব্ৰিতোনিতিস” ভোরকই, শিগলি । চাকখাওদগী খোইম্বিন তাবা মফমদু ফুনজ্জিনথিবা অঙগা পুক চাউখোরকপা থোকই ।

চাকখাও অমস্তুং দ্যাদনেল চাফৎপা অসি কবা ওমবরা হায়ল্লী হংলকদি, শিৰু মতমদা, চাকখাও নাবা, দ্যাদনেল অলসর লৈরমবা মীনা কথিৰগী দাগ লৈরমবা কয়া শিরবা মতমদা উবা ফংই । মরম অসিনা অনাবা অসি কহনবা ওমই, মতোমদস্থ কজ্জি হায়বা থাকই ।

২. ১। হেক নাবগা কামুদা হিগুনা পোথাহনা চয়োল অমদগী চয়োল অজ্জম লৈগলি । দাইজ্জেক্তিভ ত্রোবলদা শাজ্জেন দাখে ।

২১। শ্বশিৎ ২১৩ দি চাক চাবা যাদে। পুস্তা করিগুয়া অমতা তাহনবা যাদে। পুস্তা ই হেক থোকপা উবদা করিগুয়া অমতা তাহনবা যাদে।

৩। পুস্তা অশীনবা কাহুনা নাহুনা লৈরবদি জৈশিং ফাওবা থকপীগনু।

৪। ওলিভ ওইল নুগা মাংখোন চাবা যাই।

৫। ধুম স্কচা চাবা যাদে।

৬। জৈশিং, মহী লাওবা পোং অমতা শীজিন্নবা যাদে। মদুনা এসিড থোকপা হেংগেহল্লি।

৭। অহুয়ত্তগী ভাদনা খোঙ হামনবা লাকগনি।

৮। চনিং অহু হৌগা য়েবা নুগা জৈশিং অশাবদা লুপা কী থোমবা অসি নোংমদা অহুমলক ভোগনি।

৯। শ্বশিৎ লাংবা মফমদা থমবীম্বু। হীপ্পগী শ্বুঙাইভবহু (মেসেজ) মানবী-খোংপীহুনা শ্বুঙাইহল্লু।

চরা হেনবা মতুং চবোন, বালিগুয়া যাক্সা পানা লোলগা পীথকনি। অষ্ট্রা মীনা হোবদগী হোনা অক্সোমদা পীথকুনা থম্বদি পুমফ-ফবা ওমই। বনোউদন্ত অমুক হল্লভে। চাকখাও মাই হায়হুনা চাকখাওদদা য়েংবা যাদে। অশীনবা কাবা অমতুং মাংবা যাদবা অনি অসিনা পুক চাখংপগী লায়নাদা মরু ওইনা য়েংগনি। খোঙ হাম্বা যাদবা মগী খোয়রীন অমতুং "সেকম" অসিদা অমাংবা যাদা লৈহুনা "ইলিওসিকেল ভালব" কাওহুনা অমাংবা অমতুং মহী অহু বাওয়েল (bowel) দা লাকপদি য়ারগা অমুক মথকলোমদা হাইগংপা থিংবা, ভালব অহু সেকমনা চাওথোকখিহুনা থক ভোজগা অমাংবদগী মহী অমুক চিংখংখিহুনা জেদা হাইগংখি। বাওয়েলগী মুকস মেমত্লেদি কজলা চুমখোকুনা জৈশিংগী হেমা জেদা চিংখংহন্দে। খোইরিন্দদি মাহু ভোঁদে। খোইরিন্দদি স্ক্রাট্ট ৫১৬ পুং ২৪ দা চিংখংলি। চিংখংলিহু সেকম ময়াদা অয়াদা থোকই। বাওয়েলগীদি আউল থরদগী হেমা চিংখংহে। মতম কুইনা "ইলিওসিকেল ভালব" অসি থক নীংখিহু ভোজবদি মহী ময়াদ অসি জেদা যোত্রগা পুস্তা অমুকী মডিক শীয়া থোরকই। অশীনবা অহুনা

শীনমল্লনা চাকখাণ্ডী শরুক থরা তুমশিনখিবা (চাকখিবা) অদ্রবু স্তোমাক
অলসর কোই। অমরোমদা চাকখাণ্ড চাখংপা, অমরোমদা কবা নাউদনা
কোকচৌকপা মাইগ্রেব, দাইরীয়া, খোঃ হাখা যাদবা পুন্সমক লোরনবনি।

শক্জোম:— পুক চাকংলে হায়বা হেক খঙবদা চরা ৩৪ দং হেরগা
শক্জোম পদা মখাই+জেশিং পদা মখায় য়ান্ধুনা পূং ৮, ১০, ১২, ২. ৪. ৬, ৮
ভাব-ভাবনা থকপীয়।

২শুবা শুমিতনা জেশিং য়ান্ধনা শক্জোম ওাক্তা পদা মখায় ১১ পূং ২
খুদিংগী অয়ুক পূং ৮ দগী মুংদাং পূং ৮ ফাওবা থকপীয়।

৩ শুবদা পূং ৮ দগী ৯২, ১১, ১২২, ২, ৩২-৫, ৬২-৮ ফাওবা থকপা।

৪ শুবদা পূং খুদিংগী শক্জোম অয়ুক পূং ৮ দগী শুমিদাং ৮ ফাওবা
থকপা।

৫নি শুবদা অয়ুক পূং ৬ তা কমলা মহী থকপা। পূং খুদিংগী অয়ুক পূং
৮ দগী শুমিদাং ৮ ভাবা ফাওবা শক্জোম অদ্রম থকুনা লেনবা। অদ্রম্মা লৈনৌলিবা
মথে থা ২১০ ফাওবা লৈবা য়াই। চাক চারগে হায়বা মতমদা অয়ুক পূং ৬ ভাবদা
কমলা ১গী মহী থকপা। অয়ুক পূং ৮ দগীদি ৯, ১০, ১১, ১২ ১ ভাবা ফাওবা
পূং খুদিংগী শক্জোম থকুগা ১ দগী ৭ ফাওবদি করিমত্তা চাদনা লৈরগা পূং ৭ তা
চরা অমা মনা-মশিং নন্তগা মুগ খোংলগা চাক অপেংপা থরা চাংদি য়ামদনা চাবা।
অদ্রম্মা থা কয়ামকুম লৈবা য়াই। চাক চাখংপা হোরবদি তুম্মদাইদা খোইহি
চামচ ২১০ গা জেশিং অশাবগা শুমিৎ খুদিংগী থকপা। শুমিৎ ২১০ দগী অলসর
হেক্তা কবা হোই ১মুং মথং মথং ফরকই। চুরুট, চা, মোরোক থানোক্তবদি
লায়য়েং পুন্সমক করিমত্তা কান্ধোই। চরা অনি চারগে হায়বা মতমদা শক্জোম
পুমতোক ভোক্তগা চাক য়ামদনা মনা মশিংগা চারগা শুমিৎ ৫১৬ নিদা মপুঙ
ফাহনগনি। চাক হেরা চাখিল্লবদি অফবা পুন্সমক পুমমাত্ত ঝাঙখিগনি।

মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী পাউজেল

ইংফাল তাং ১৫।৬।৭০ ই২

৪শুবা মহোশা লায়য়েং শিন্দমগী অহোবা মুম্বি তাং ১৫।৬।৭০ ইংদা
মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী পাউজেল অমা সভাদা ফোঙদোকখি,
ঐথোয়না মফম অসিদা পাউজেল অহু অমুক হুয়া ফোঙদোকচরি।

(সম্পাদক)

মহোশা লায়য়েং (Nature cure) গী শিন্দম পাঙথোকপগী উদ্দেশ্য :—

মহোশা লায়য়েংগী শিন্দম লোবদা কান্নবা য়ান্না লৈ ; মথোয়শিং অহুগী
মমুংদা মখাদা অমলপা মরুওইবা পান্দমফম থরা নৈমজরি :—

(১) মহোশা লায়য়েং শিন্দম অসিগী থাইদগী অহানবা পান্দমফমদি
নারগা লায়য়েংবুদি নাদ্রিঙদা চেকশিলহোবনা হেন্না কৈ হায়বা হাকম
অহুনি। হকচাংবু নাদ-য়েজনা থম্ববগীদমক্তা চাবা থকপা য়াহি চাকচা
অমদি লমচং শা-জং অসিনচিংবা হৌমশিংদা মাঙজোননা চেকশিলহোহুনা
নাহনবা হোংনহোবা অসিনি। হাইই অময়োমদা হায়রগা অনাবা হায়বা
অসিদি ঐথোয়না বার্তণ ভৌকরগা লাকপনি।

(২) অনিশুবদা, নারকুবা মঙমদা য়ারিবমথৈ হীদাক লাংথক শীজিন্ন
হুনা অনাবা নমশীনখিনবা থোয়াং ভৌদবা মদুগী মহত্তা ভাব তানা অনাবগী
হৌরকফম থিরগা মরু অহু ফুজোক্তুনা লৌথোকুবা হোংনবা অসিনি। য়াব-
মথৈ মহোশা কোবী লাইরেম্বীবু মতেং পাংলগা অনাবগী অফবা ওই। থুদম
ওইনা লায়হৌ ভৌরিবা নজ্জগা ওরিবা নজ্জগা ফায়রিবা অহুমক লায়য়েংলি-
বনি হায়বসি থঙবিবা। মতম অহুদা ঐথোয়না মপংগী ওইবা পোং
হায়বদি চাক ইনশাংনচিংবা চাশীন্দবা মদুগী মহত্তা জৈশিং নজ্জগা মনা-
মশীংগী চমফুং মহী নজ্জগা হৈ-মহীগী জৈশিংগা য়ায়রগা থকপা অসিনচিংবা
হকশেলগী অচম্বা দ্বিম থরগী মখাদা অনাববু কনবা হোংনগদবনি।

সারিবমথে অনাবগী অমাং অশোয় হায়বদি হকচাংদা চন্নদবা মচাকমথে মপান্দা পুথোকখিত্তবা হোৎনবা, ফন্তবা চিঞ্জাক খাদোকগা অফবা মনা মশীং অমসুং উইহে ব্রাইহে চাবা, চানীংক্রগা চরা হেন্দোকপা; চারবনু কোমলপু চাবা, অশেংবা মুংশিং ফংনবা হোৎনবা, ব্রুজচার্য পালন ভোবা, মৃতম চানা স্তম্ভান্না ভোবা, ঈরুমায়থজবা, বোগাসন, মালিস্ ভোবা খোঙনা চথোকপা অসিনচিংবা অচবা লম্বী কয়ামুক্ অনাববু মরু ফংনা মাঙহনবা যাই ।

(৩) মথংদা, যান্না মরু ওইবা বাকম অমনা শেলধুমগী মভাংদনি । হীদাক লাংথক লৈনবগী শেলধুম লৈভবা মীওইলিংগীদমক্কা তঙাইফদনা মহোশা লায়য়েংগী হকশেল মিয়মশিং খঙদবা যাদবনি । হীদাকস্ ভোদা, অচবা ইশাগী হকশেল কাংলোনহু খঙদা ভোরবদি যান্না খুদোঙ খীনীংঙাইগী মশক ওই ।

(৪) খাটদগী মরু ওই হায়না খনবা যাবা বাকম অমনা ইশানা ইশাগী ডাক্কর ওইনবা হোৎনবা অসিনি । কনাগী মতেং লৌদনা ইশাগী খোঙনা ইথন্নতা লেপ্নবা হোৎনজবা হায়বা অসি মুক্তিগী লুম্বীদা চৎপনি । অনাবদি জীবনী শক্তিনা ফহ্লি । মহোশা লায়য়েংনা জীবনী শক্তিগী মপাঙ্গল কনখৎহলি ।

(৫) মহোশা লায়য়েংগী লম্বীরোমদা লাকপগী অতোপ্লা অর্থ অমনা আধ্যাত্মিক জীবনবু পামশিল্লকপনি হায়বা যাই । খুদম ওইনা লৈবু জয় ভোরবদি পুন্নিং খুদম চন্নবনি । পুন্নিংবু খুদম চনবা ওয়ন্নবদি হৌজিকী বিজ্ঞানগী ব্রাইহেদা ফোঙদোকগা মাঙন-তারুবগী মশক ওইবা এটোম বোমগী দরকার লৈরয়েই ।

তোঙান তোঙানবা অরুবা সহস্রাশিংবু অরায়বা মওন্দা কোকহরবা হোৎনরুপা অমসুং ঈথন্নদা শ্রদ্ধা ভক্তিগা লোয়ননা অরায়বা অমসুং অচবা পুন্নি লেলুহরবা খৌইনলিন পীরকই । কন্তবা লমচৎ-শাঙ্গৎপু থন্নমথে খাদোকবা হোৎনরকই ।

মহোঁ অস্ত্রা, হীৰম কয়ামকুমদা য়েংলুগা অমদি থল্লুগা মহোঁশা
লায়য়েংগী শিন্দম লোঁবা অমন্তুং মসিবু থঙনবা হোঁনবা অতুগা মদুবু থবক
ওইনা পাঙথোক্কাবা হোঁনবা মৌপুম খুদিংমকী তঙাইফদবা অমা ওইয়কই।

মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী মখাদা মহোঁশা লায়য়েং
শিন্দম ফুংহন্ননবা হোঁনবা :-

মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী মখাদা মৌয়ামবু মহোঁশা লায়য়েংগী
অচম্বা পাশ্বেশিংবু থঙহন্নবগীদমক্কা অকনবা থোদাং লোরক্লি। শোক ১৯৬৫গী
জুন থা চুপ্পা ককচিংদা অহানবা মহোঁশা লায়য়েংগী শিন্দম চথখি। শোক
১৯৬৬ কৌ জুন থাদা পোরোমপাং জুনিয়ার হায়কুলদা অনৌশবা মহোঁশাগী
লায়য়েংগী শিন্দম পাঙথোকখি। ডিভাইন লাইফ সোসাইটি, নম্বোলদা
শোক ১৯৬৭ তা ৩শুবা শিন্দম পাঙথোকখি। হন্দক রাংথে পেরেডাইজ ক্লবতা
চথখিবা অসিনা ৪শুবা মহোঁশা লায়য়েংগী শিন্দমনি। হন্দকী ট্রেনিং অসি
জুন তাং ১৫ দগী জুন তাং ৩০ ফাওবা চথজগনি।

ঐথোয়না চহি খুদিংগী মহোঁশা লায়য়েংগী লম্বৌ অসোমদা মৌয়াম্বা
চথরকপা অমন্তুং পামশিল্পকপা অসি থঙবা ওমজরে। অখন্ননা অসিঙুশ্বা
শিন্দম অসি নহারোল ছাত্র ছাত্রীশিংগী ওইনা কামগদবা য়েংহুনা অহাংবা
মতম ওইবা কালেন ছুটগী মতমদা পাঙথোক্কাবা হোঁনমজৈ। ঐথোয়না
আশা ভৌজরি মদুদি ঐথোয়না হোঁনজবা অসিনা অতেনবা মতম অমদা
য়াগ্লমক কামবা পীবা ওমজবহু খরমথৈদি শোয়দনমক পুক্রিং অমন্তুং
হকচাং অনিমকী চাঙথনবা হোঁনবদা মতেং ওইগনি থৈজৈ।

ডাক্তর এল, কৌতি সিংহ।

ফেব্রি কাল সিংহ।

সভাপতি, মণিপুর

সেক্রেটারী মণিপুর

প্রাঃ চিঃ সমিটি ইন্ডাল।

প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটি ইন্ডাল

৩৩৩ নং নোডুলি ক্রম ৩৩৩

১৯৭০ পেরেডাইজ ক্রম ১৯৭০

মহিলা নোডুলি ক্রম ৩৩৩ কোসগী অর্থাৎ নুমিৎ তাং ১৫।৬।৭০
ইংগঃ পেরেডাইজ ক্রম ইফালদা ডাঃ ক্রীএল কীর্তি সিংনা সভাপতি অমদি
ক্রীএচ হেমচন্দ্রনা চিক গেট ওইবিদুনা পাণ্ডথোকখি।

অর্থাৎ নুমিৎ ক্রীএস ইন্দ্রমনি সিংহ নোডুলি পেশনা হায়বিধি— “নোডুলি
ক্রীএচ হায়বিধি মেডিকেল সাইন্স মাইনস মেডিসিন” হায়বনি। লায়ংগে অসিগী
মখাদা অকবা চিকিৎসা মনা-মখিঃ অমদি শাজেল কয়না লায়ংগে হকচাং
ফনা থমবা ওই। মহাক্সা ময়ামবু নোডুলি ক্রীএচগী ভাংগে ইডুকেশন থমবনা
অমহুং মদু নিয়মগা লায়ননা চংগেগা লায়ননা মখা মখাগী মথো থমবনা
মখা লৈবাকী সেবা ভোবা ওইমবনা হোংনগদবনি হায়বিধিমই।

ক্রীএন গদ্বার এপ্যারিট ককচিং মখা হায়বুলগী হেমচন্দ্রনা হায়বিধি—
নোডুলি ক্রীএচ হায়বসি মনাক নকপদা হোরিবা মনা মখিঃভনা লায়ংগে
অমহুং হকচাং ফনা থমবা ওইমবনা হোংনবনি। মহাক্সা পুন্নিংগী মায়-
অমহুং লায়ংগী মরমদনু শুগাইনা বা ওইবিধি।

ডাঃ ক্রীএল কীর্তিনা সভাপতি ভাষন ওইনা হায়বিধি— নোডুলি ক্রীএচ
হায়বসি মনাক ফনা লায়ংগে অমদি অসিগা লায়ননা থাঙ-ভেদ অমদি ওপ-
রেসনগী মফম কয়না এলোপেথিগী দরকার অমহুং কয়না মতাং লাকই
অরোইবদা চিক গেটনা নোডুলি ক্রীএচগী মরমদা থাগৎ রাই হকচাং ওইবিদুনা
ক্রীএচ কোস অসি চহি বুদ্ধিগী মখং মখং চংগেগা উৎসাহ পৌবিধি।

তাং ১৬।৬।৭০ দাঃ ক্রীসোইবম মেঘচন্দ্র সিংহ ক্রীএল ইনফ্রাক্টর
ডিএম কলেজনা দাঃ মেঘচন্দ্র সিংহ হকচাং শাজেলগী দরকার
করা লৈ হায়না ক্রীএচগী হায়বিধি অমহুং হকচাং শাজেলগী মখল
অমহুং কয়না মীওইনা কয়না মরমদা চাং কয়না শাজেল ভোবা দরকার
ওইবিধি হায়বদুনা তাকগি।

